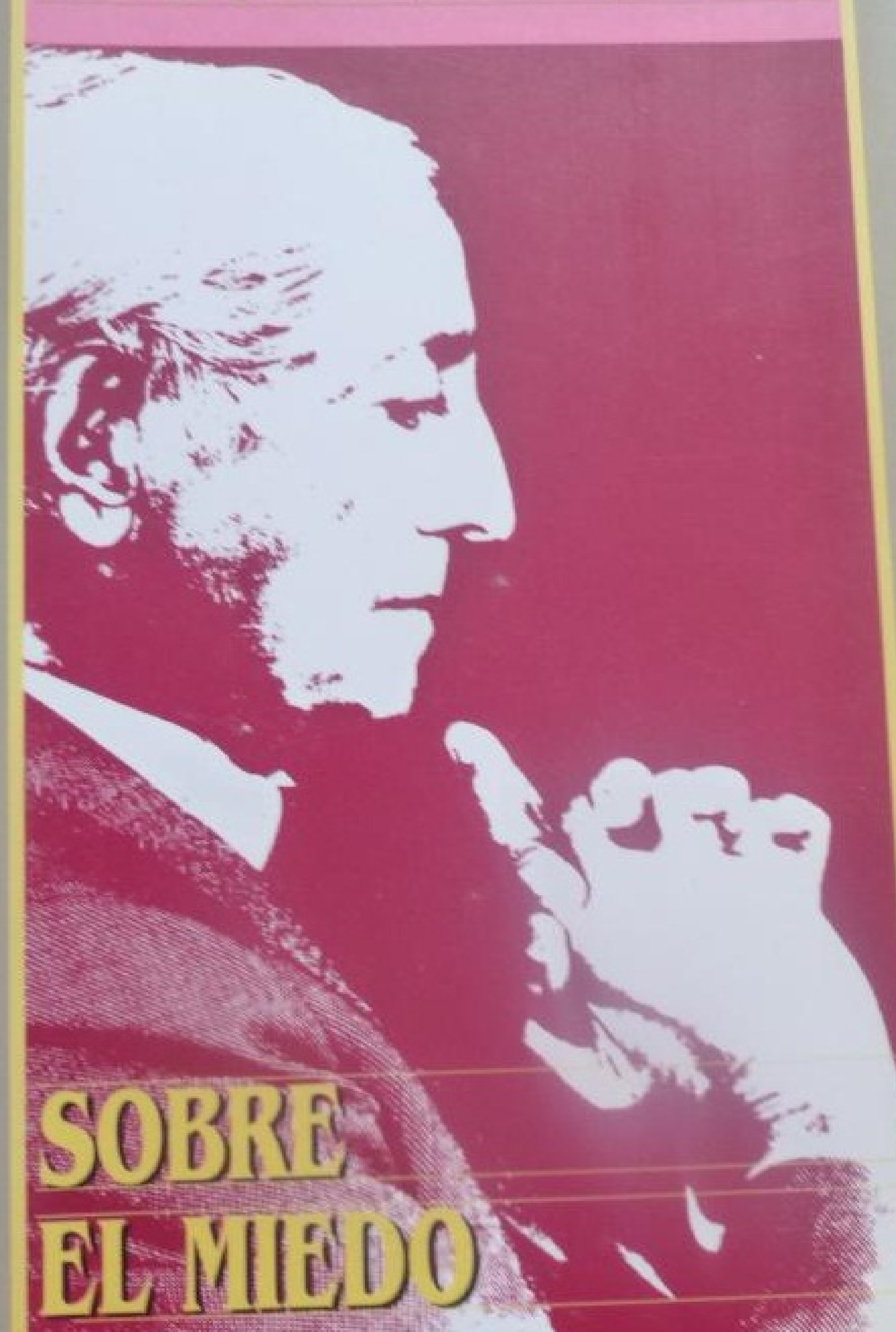
KRISHNAMURTI



SOBRE EL MIEDO

Jiddu Krishnamurti nació en la India en 1895, siendo recogido a la edad de 13 años por la Sociedad Teosófica y educado en Inglaterra.

En 1929 renunció a toda vinculación con dicha sociedad, al rechazar cualquier tipo de organización que jerarquizara la conciencia.

Se dedicó durante su vida a dar conferencias por todo el mundo y mantuvo diálogos con renombrados científicos, políticos y líderes religiosos como David Bohm, el Dalai Lama, Jonás Salk, etc.

Urgía a sus oyentes a que fuesen maestros de sí mismos, promoviendo una actitud de autodescubrimiento del conflicto y de la conciencia en general, y rechazaba todo dirigismo religioso o sectario.

Estudió el panorama de la civilización actual, vinculando el nivel de conciencia del ser humano con los problemas sociales.

Creó cuatro Fundaciones para conservar sus escritos y conferencias, así como escuelas para niños y jóvenes.

Falleció en California a la edad de 90 años.

J. KRISHNAMURTI

SOBRE EL MIEDO

OBRAS DE KRISHNAMURTI

Existe el miedo. El miedo jamás está en el ahora; está antes o después del presente activo, ¿es eso miedo? Está ahí y no hay modo de escapar de él, no hay evasión posible. Ahí, en ese momento real, hay atención total al instante del peligro físico o psicológico. Cuando hay atención completa, no hay miedo. Pero el hecho presente de inatención engendra miedo; el miedo surge cuando eludimos el hecho, cuando escapamos de él; entonces, el escape mismo es el miedo.

Diario de Krishnamurti

Índice

Prólogo

JIDDU KRISHNAMURTI nació en la India en 1895 y, a la edad de trece años, lo tomó bajo su protección la Sociedad Teosófica; los directores de la misma consideraron que él era el vehículo para el "instructor del mundo" cuyo advenimiento habían estado proclamando. Krishnamurti habría de emerger pronto como un maestro poderoso, inflexible e inclasificable; sus pláticas y escritos no tenían conexión con ninguna religión específica y no pertenecían a Oriente ni a Occidente, sino que eran para todo el mundo. Repudiando firmemente la imagen mesiánica, en 1929 disolvió de manera dramática la basta y acaudalada organización que se había constituido en torno de él y declaró que la verdad era "una tierra sin senderos" a la cual resultaba imposible aproximarse mediante ninguna religión, filosofía o secta convencional.

Por el resto de su vida, rechazó insistentemente la condición de guru que otros trataron de imponerle. Continuó atrayendo grandes auditorios en todo el mundo, pero negando toda autoridad, no queriendo discípulos y hablando siempre como un individuo habla a otro. En el núcleo de su enseñanza estaba la comprensión de que los cambios fundamentales de la sociedad podían tener lugar sólo con la transformación de la conciencia individual. Se acentuaba constantemente la necesidad del conocimiento propio, así como la inteligente captación de las influen-

cias restrictivas y separativas originadas en los condicionamientos religiosos y nacionalistas. Krishnamurti señalaba siempre la urgente necesidad de una apertura para ese "vasto espacio en el cerebro, que contiene en sí una energía inimaginable". Ésta parece haber sido la fuente de su propia creatividad y la clave para el impacto catalizador que ejerció sobre tan amplia variedad de personas.

Krishnamurti continuó hablando por todo el mundo hasta su muerte, a los noventa años. Sus pláticas y diálogos, sus diarios y sus cartas han sido reunidos en más de sesenta volúmenes. Esta serie de libros dedicados a temas específicos se ha recopilado de ese vasto cuerpo de enseñanzas. Cada libro se concentra sobre una cuestión que tiene particular importancia y urgencia en nuestras vidas cotidianas.

Bombay, 30 de enero de 1982

VAMOS A CONSIDERAR juntos la cuestión del miedo. Pero antes de investigar eso, pienso que deberíamos aprender el arte de escuchar. Cómo escuchar, no sólo al que les habla, sino escuchar a esos cuervos, escuchar el ruido, escuchar nuestra música favorita, escuchar a nuestra esposa o a nuestro marido. Porque, en realidad, no escuchamos a la gente; sólo lo hacemos con indiferencia y llegamos a alguna clase de conclusión, o buscamos explicaciones, pero jamás escuchamos de verdad lo que otra persona está diciendo. Siempre traducimos lo que dicen los demás. Mientras consideramos juntos el muy complejo problema del miedo, no vamos a quedar atrapados en demasiados detalles, sino que investigaremos el movimiento total del miedo y el modo de comprenderlo, tanto verbalmente como de hecho. Hay una diferencia entre la comprensión de las palabras y la comprensión del estado real del miedo. Somos propensos a hacer una abstracción del miedo, o sea, a convertirlo en una idea. Pero, aparentemente, jamás escuchamos la voz del miedo, que nos está contando su historia. De modo que vamos a conversar juntos acerca de todo eso.

Ojai, 8 de mayo de 1982

UNO SE PREGUNTA por qué los seres humanos, que han vivido en esta Tierra durante millones de años, que son tan inteligentes en lo tecnológico, no han dedicado su inteligencia a liberarse del muy complejo problema del miedo, el cual puede ser una de las razones de la guerra, de que nos matemos unos a otros. Y las religiones de todo el mundo no han resuelto el problema; tampoco lo han hecho los gurus ni los salvadores ni los ideales. Está, pues, muy claro que ningún agente externo, por elevado que sea, por popular que se haya vuelto gracias a la propaganda, podrá jamás resolver este problema del miedo humano.

Estamos indagando, investigando, explorando en profundidad todo el problema del miedo. Y quizás hemos aceptado de tal manera el patrón del miedo, que ni siquiera queremos apartarnos de él. Entonces, ¿qué es el miedo? ¿Cuáles son los factores que contribuyen a generar miedo? Tal como ocurre con las numerosas pequeñas corrientes, con los riachuelos que forman el tremendo caudal de un río, ¿cuáles son las pequeñas corrientes que originan el miedo, que dan una vitalidad tan extraordinaria al miedo? ¿Es la comparación una de las causas del miedo? ¿Lo es el compararse uno mismo con otra persona? Obviamente, sí. ¿Pueden, entonces, vivir una vida sin compararse con nadie? ¿Comprenden lo que digo? Cuan-

do uno se compara con otro —ideológica, psicológica o incluso físicamente—, existe la lucha por convertirse en eso; y está el miedo de no poder lograrlo. Existe el deseo de realizarnos y el miedo de no ser capaces de realizarnos. Donde hay comparación tiene que haber miedo.

Así pues, uno se pregunta si es posible vivir sin una sola comparación, sin compararse jamás —si uno es hermoso o feo, agradable o desagradable—, sin aproximarse a ningún ideal, a ningún patrón de valores. Esta constante comparación prosigue todo el tiempo. Nos preguntamos: ¿Es ésa una de las causas del miedo? Evidentemente, sí. Y donde hay comparación tiene que haber amoldamiento, imitación. Decimos, pues, que la comparación, el amoldamiento y la imitación son causas que contribuyen al miedo. ¿Podemos vivir sin comparar, imitar o amoldarnos psicológicamente? Por supuesto que podemos. Si esos son los factores contribuyentes del miedo, y uno se interesa en terminar con el miedo, entonces, internamente, no hay comparación alguna, lo cual implica que no existe un devenir, un "llegar a ser". El significado mismo de la comparación es el de convertirnos en aquello que consideramos mejor, superior, más noble, etc. Por lo tanto, la comparación es el llegar a ser. ¿Es ése uno de los factores del miedo? Ustedes tienen que descubrirlo por sí mismos. Si ésos son los factores, si la mente ve que esos factores son los que originan el miedo, entonces, la percepción misma de tales factores termina con las causas que contribuyen a la existencia del miedo. Si existe una causa física que nos produce un dolor de estómago, el dolor se termina al descubrir la causa. De manera similar, donde hay cualquier causa, hay una terminación.

De La liberación del pasado

¿CUÁL ES NUESTRO INTERÉS fundamental y perdurable en la vida? Desechando todas las respuestas ambiguas y abordando esta cuestión de manera directa y franca, ¿qué contestarían ustedes? ¿Lo saben?

Ese interés fundamental, ¿no es, acaso, nuestra propia persona? De cualquier manera, eso es lo que la mayoría de nosotros diría si contestáramos con la verdad. Yo estoy interesado en mi propio progreso, en mi empleo, en mi familia, en el pequeño rincón donde vivo, en obtener una posición personal mejor, más prestigio, más poder, más dominio sobre otros, etc. Creo que sería lógico admitir para nosotros mismos que en eso se interesa, fundamentalmente, la mayoría: ante todo, yo, ¿no es así?

Algunos dirían quizá que está mal interesarse principalmente en uno mismo. Pero, ¿qué hay de malo en ello, excepto que rara vez lo admitimos honrada y francamente? Y si lo hacemos, nos sentimos más bien avergonzados. De modo que es así: uno se interesa fundamentalmente en sí mismo y, por distintas razones ideológicas o tradicionales, piensa que eso es malo. Pero lo que uno piensa está fuera de lugar. ¿Por qué introducir el factor de que tal cosa es mala? Eso es sólo una idea, un concepto. El hecho es que uno está fundamental y permanentemente interesado en sí mismo.

Ustedes podrán decir que es más satisfactorio ayudar a otro que pensar en uno mismo. ¿Cuál es la diferencia? Eso sigue siendo interés propio. Si nos da mayor satisfacción ayudar a otros, nos interesamos en lo que nos dará una satisfacción más grande. ¿Por qué introducir en ello un concepto ideológico? ¿Por qué este doble pensar? ¿Por qué no decir: "Lo que yo realmente deseo es satisfacción, ya sea en el sexo, o en ayudar a otros, o en llegar a ser un gran santo, un científico o un político"? Es el mismo proceso, ¿verdad? Lo que deseamos es satisfacción, de todas clases y formas, obvias o sutiles. Cuando decimos que anhelamos libertad, la anhelamos porque creemos que puede ser asombrosamente satisfactoria, y la satisfacción máxima es, desde luego, esta idea peculiar de autorrealización. Lo que en realidad buscamos es una satisfacción en la que no haya en absoluto insatisfacción alguna.

Casi todos ansiamos la satisfacción de ocupar una posición en la sociedad, porque tenemos miedo de ser un don nadie. La sociedad está organizada de tal modo, que un ciudadano que ocupa una posición respetable es tratado con gran cortesía, mientras que un hombre que no tiene ninguna posición, es tratado a puntapiés. Todos en el mundo desean una posición, ya sea en la sociedad, en la familia, o sentándose a la diestra de Dios; y esta posición debe ser reconocida por los demás, de lo contrario no es posición en absoluto. Siempre hemos de ocupar un sitio en el estrado. Internamente, somos remolinos de infortunios y discordias; por eso, es muy satisfactorio que externamente lo consideren a uno un gran personaje. Este anhelo de posición, de prestigio, de poder, de ser reconocido por la sociedad como descollante en algún aspecto, es un deseo de dominar a otros, el cual es una forma de agresión. El santo que busca una posición relacionada con su santidad, es tan agresivo como la gallina que picotea en el corral. Y, ¿cuál es la causa de esta agresividad? Es el miedo, ¿no es cierto?

El miedo es uno de los mayores problemas en la vida. Una mente atrapada en el miedo vive en la confusión, en el conflicto; por lo tanto, tiene que estar distorsionada y ser violenta, agresiva. No se atreve a salirse de sus propios patrones de pensamiento, y esto engendra hipocresía. Hasta que no nos liberemos del miedo, podremos escalar la más alta de las montañas e inventar toda clase de dioses, pero seguiremos estando en la oscuridad.

Viviendo en una sociedad tan corrupta y estúpida como ésta, recibiendo una educación competitiva que engendra miedo, estamos todos agobiados por miedos de toda clase; y el miedo es algo espantoso que pervierte, retuerce y oscurece nuestros días.

Existe el miedo físico, pero ese miedo es una respuesta que hemos heredado de los animales. Los que aquí nos interesan son los miedos psicológicos, porque cuando comprendamos esos miedos profundamente arraigados, seremos capaces de enfrentarnos a los miedos animales, mientras que si, en primer lugar, nos ocupamos de los miedos animales, eso jamás nos ayudará a comprender los miedos psicológicos.

Todos tenemos miedo de alguna cosa; no existe el miedo en abstracto, siempre está en relación con algo. ¿Conocen ustedes sus propios miedos? Está el miedo de perder nuestro empleo, de no tener suficiente comida o dinero, el temor a lo que puedan pensar de nosotros nuestros vecinos o el público, el miedo de no tener éxito, de perder nuestra posición en la sociedad, de ser despreciados o ridiculizados... el miedo al dolor y a la enfermedad, a ser dominados, a no conocer jamás lo que es el amor o a no ser amados, a perder a nuestra esposa o a nuestros hijos, el miedo a la muerte, a vivir en un mundo que es como la muerte, al completo aburrimiento, el miedo de no vivir a la altura de la imagen que los demás se han formado de nosotros, el miedo de perder nuestra fe... éstos y otros innumerables miedos. ¿Conocen ustedes sus propios miedos particulares? ¿Qué hacen habitualmente al

respecto? Escapar de ellos, ¿no es así?, o inventar ideas e imágenes para ocultarlos. Pero escapar del miedo sólo es aumentarlo.

Una de las causas principales del miedo es que no queremos enfrentarnos a nosotros mismos así como somos. Por lo tanto, tal como hemos de examinar los temores en sí, debemos examinar la red de escapes que hemos desarrollado para librarnos de ellos. Si la mente en la cual está incluido el cerebro, trata de vencer el miedo, de reprimirlo, disciplinarlo, controlarlo o traducirlo a los términos de otra cosa, hay fricción, conflicto, y ese conflicto es un derroche de energía.

De modo que, en primer lugar, hemos de preguntarnos: ¿Qué es el miedo y cómo surge? ¿Qué entendemos por la palabra misma *miedo*? Me estoy preguntando qué *es* el miedo, no de qué tengo miedo.

Vivo cierta clase de vida; pienso conforme a cierto patrón de pensamiento; alimento ciertas creencias, ciertos dogmas, y no quiero que esos patrones de existencia se vean perturbados, ya que en ellos tengo mis raíces. No quiero que los perturben, porque la perturbación produce un estado de no saber, y eso no me gusta. Si me arrancan de todo lo que conozco, de todo aquello en lo que creo, necesito estar razonablemente seguro del estado de cosas hacia el cual me dirijo. Las células del cerebro han creado un patrón y esas células se niegan a crear otro patrón que podría ser incierto. *El movimiento de la certidumbre a la incertidumbre es lo que yo llamo miedo.*

En este momento, mientras estoy sentado aquí, no tengo miedo; no tengo miedo en el presente, nada me está sucediendo, nadie me amenaza ni me quita nada. Pero, más allá del momento actual, hay en la mente una capa más profunda que, consciente o inconscientemente, piensa en lo que podría ocurrirme en el futuro o se preocupa de que algo del pasado pudiera abatirse sobre mí. Así pues, tengo miedo del pasado y del futuro. Interviene el pensamiento y dice: "Ten cuidado de que no vuelve a

sucederte." O: "Prepárate para el futuro. El futuro puede ser peligroso para ti. Tienes algo ahora, pero podrías perderlo. Podrías morir mañana; tu esposa podría abandonarte, puedes perder tu trabajo. Quizá nunca llegues a ser famoso. Tal vez te quedes solo. Necesitas estar totalmente seguro del mañana."

Ahora tome cada uno de ustedes su forma particular de miedo. Mírela. Observe las reacciones que genera. ¿Pueden mirar ese miedo en particular, mirarlo sin movimiento alguno de escape, justificación, condena o represión? ¿Pueden mirarlo sin la palabra que da origen al miedo? ¿Pueden, por ejemplo, mirar la muerte sin la palabra que hace despertar en nosotros el miedo a la muerte? La palabra misma produce un estremecimiento, una vibración, ¿no es así?, tal como la palabra *amor* genera su propia vibración, su propia imagen. Ahora bien, la imagen que nuestra mente tiene acerca de la muerte —el recuerdo de tantas muertes que hemos visto y el asociar con uno mismo esos acontecimientos—, ¿es lo que da origen al miedo? ¿O uno tiene *realmente* miedo de llegar a su fin, y no miedo a la imagen que ha creado con respecto a ese fin? ¿Es la palabra *muerte* la que causa nuestro miedo? ¿O es el fin real el que lo causa? Si la causa del miedo es la palabra o el recuerdo, entonces eso no es miedo en absoluto.

Digamos que uno estuvo enfermo hace dos años; el recuerdo de ese dolor, de esa enfermedad, sigue ahí, y ahora entra en actividad y dice: "Ten cuidado, no vuelvas a enfermarte." Por lo tanto, el recuerdo con sus asociaciones está creando el miedo, pero eso no es miedo, porque en ese momento uno goza realmente de buena salud. El pensamiento, que es siempre viejo —porque el pensamiento es la respuesta de la memoria y la memoria es siempre vieja— crea, en el tiempo, la sensación de que uno tiene miedo, lo cual no es un hecho concreto, real. El hecho real es que uno está bien. Pero la experiencia, que ha permanecido en la mente como un

recuerdo, provoca el pensamiento: "Ten cuidado, no vuelvas a caer enfermo."

Vemos, pues, que el pensamiento engendra una clase de miedo. Pero aparte de eso, ¿existe el miedo? ¿Acaso el miedo es siempre un resultado del pensamiento? Y si lo es, ¿hay alguna otra forma de miedo? Tememos a la muerte, o sea, a algo que va a ocurrir mañana, pasado mañana, con el tiempo. Hay una distancia entre la realidad presente y aquello que será. Ahora el pensamiento ha experimentado ese estado; al observar la muerte, dice: "Voy a morir." El pensamiento crea el miedo a la muerte; cuando no lo hace, ¿existe miedo alguno?

El miedo, ¿es resultado del pensamiento? Si lo es, siendo el pensamiento siempre viejo, el miedo es siempre viejo. Como dijimos, no hay pensamiento nuevo. Si lo reconocemos, ya es viejo. Lo que tenemos, pues, es la repetición de lo viejo —el pensamiento de lo que ha sido, proyectándose hacia el futuro—. En consecuencia, el pensamiento es el responsable del miedo. Esto es así, ustedes pueden verlo por sí mismos. Cuando se enfrentan con algo de manera directa, no hay miedo. Éste aparece sólo cuando interviene el pensamiento. Por lo tanto, lo que ahora nos preguntamos es: ¿Puede la mente vivir de un modo completo, total, en el presente? Sólo una mente así no tiene miedo. Pero, para comprender esto, tienen ustedes que comprender la estructura del pensamiento, de la memoria y del tiempo. Y, al comprenderla, al comprenderla no intelectualmente, no verbalmente, sino de hecho, con el corazón, con la mente y las entrañas, estarán libres de miedo; entonces la mente podrá usar el pensamiento sin crear miedo alguno.

El pensamiento, como la memoria, es desde luego necesario para el vivir cotidiano. Es el único instrumento que tenemos para la comunicación, para trabajar en nuestros empleos, y así sucesivamente. El pensamiento es la respuesta de la memoria, memoria que ha sido acumulada a través de la experiencia, el conocimiento, la tradición y

el tiempo. Y, desde el trasfondo de la memoria, reaccionamos, y esta reacción es el pensar. De modo que el pensamiento es necesario en ciertos niveles, pero cuando se proyecta psicológicamente hacia el futuro y hacia el pasado, generando ya sea miedo o placer, la mente se embota y, en consecuencia, es inevitable la inacción.

Así pues, me pregunto: "¿Por qué, por qué pienso acerca del futuro y del pasado en términos de placer y dolor, sabiendo que un pensar semejante crea miedo? ¿No es posible que, psicológicamente, el pensamiento se detenga, ya que de lo contrario el miedo jamás se terminará?"

Una de las funciones del pensamiento es estar ocupado todo el tiempo con algo. Casi todos queremos tener nuestras mentes ocupadas sin cesar, a fin de evitar vernos tal como realmente somos. Tememos sentirnos vacíos; tememos mirar nuestros miedos.

Conscientemente, puede que ustedes adviertan sus miedos, pero en niveles más profundos de la mente, ¿se da cuenta de ellos? Y cómo van a descubrir los miedos ocultos, secretos? ¿Puede el miedo ser dividido en consciente y subconsciente? Ésta es una pregunta muy importante. El especialista, el psicólogo y el psicoanalista han separado el miedo en capas profundas o superficiales, pero si ustedes siguen lo que dice el psicólogo o siguen meramente lo que digo, están entendiendo nuestras teorías, nuestros dogmas, nuestro conocimiento; no se están comprendiendo a sí mismos, No pueden comprenderse a sí mismos conforme a lo que dicen Freud, Jung o yo. Las teorías de otras personas no tienen importancia alguna. Son ustedes mismos los que tienen que formularse la pregunta: ¿Puede el miedo ser dividido en consciente y subconsciente? ¿O existe un único miedo que traducimos en diferentes formas? Existe tan sólo un deseo; sólo existe el deseo. Uno desea. Los objetos del deseo también cambian, pero el deseo es siempre el mismo. De igual modo, quizá sólo hay miedo. Uno teme toda clase de cosas, pero existe únicamente el miedo.

Cuando se den cuenta de que el miedo no puede ser dividido, verán que han eliminado por completo este problema del subconsciente y, por lo tanto, se habrán burlado de psicólogos y psicoanalistas. Cuando comprenden que el miedo es un movimiento único que se expresa de maneras diferentes, y cuando ven el movimiento y no el objeto hacia el cual el movimiento se dirige, entonces están enfrentándose a una pregunta inmensa: ¿Cómo puede uno mirar el miedo, sin la fragmentación que la mente ha cultivado?

Sólo existe el miedo total, pero ¿cómo puede la mente, que piensa en fragmentos, observar la totalidad de este cuadro? ¿Puede hacerlo? Hemos vivido una vida de fragmentación, y podemos mirar ese miedo total sólo a través del proceso fragmentario del pensamiento. El proceso completo de la maquinaria del pensar consiste en reducirlo todo a fragmentos: yo lo quiero y lo odio; usted es mi enemigo, usted es mi amigo; mis peculiaridades idiosincrasias e inclinaciones, mi trabajo, mi posición, mi prestigio, mi esposa, mi hijo, mi país y su país, mi Dios y su Dios... todo eso es la fragmentación del pensamiento. Y este pensamiento mira el estado total del miedo —o trata de mirarlo— y lo reduce a fragmentos. Por lo tanto, vemos que la mente puede mirar este miedo total sólo cuando no hay movimiento alguno del pensar.

¿Pueden ustedes observar el miedo, observarlo sin ninguna conclusión, sin ninguna interferencia del conocimiento que han acumulado a su respecto? Si no pueden, entonces lo que están observando es el pasado, no el miedo; si pueden hacerlo, entonces, por primera vez, están observando el miedo sin que interfiera el pasado.

Uno puede observar sólo cuando la mente está muy quieta, tal como puede escuchar lo que alguien está diciendo, sólo cuando la mente no parlotea consigo misma, cuando no sostiene consigo misma un diálogo acerca de sus propios problemas y sus ansiedades. ¿Puede uno, de igual modo, mirar su propio miedo sin tratar de

resolverlo, sin introducir su opuesto, la valentía? ¿Puede mirarlo realmente y no tratar de evadirlo? Cuando uno dice: "Debo controlarlo, debo librarme de él, debo entenderlo", está tratando de escapar del miedo.

Uno puede observar una nube o un árbol o el movimiento de un río, con una mente bastante quieta, porque esas cosas no son muy importantes para uno, pero observarse a sí mismo es muchísimo más difícil porque ahí las exigencias son muy precisas, las reacciones son muy rápidas. Así, cuando uno está directamente en contacto con el miedo o la desesperación, con la soledad o los celos, o con cualquier otro estado mental desagradable, ¿puede mirarlo de manera tan completa que su mente esté lo suficientemente tranquila como para verlo?

¿Puede la mente percibir el miedo y no las diferentes formas del miedo —percibir el miedo en su totalidad y no aquello que uno teme—? Si miramos tan sólo los detalles del miedo o tratamos de habérnoslas con nuestros miedos abordándolo uno por uno, jamás llegaremos a la cuestión fundamental, que es aprender a vivir sin miedo.

Vivir con algo vital como el miedo, requiere una mente y un corazón extraordinariamente sutiles, que no tienen conclusión alguna y pueden, por eso, seguir cada movimiento del miedo. Entonces, si uno observa el miedo y vive con él —y esto no toma todo un día, puede tomar un minuto o un segundo conocer la naturaleza íntegra del miedo—, si uno vive de una manera tan completa con el miedo, es inevitable que se pregunte: "¿Quién es la entidad que está viviendo con el miedo? ¿Quién es el que observa el miedo, vigilando todos los movimientos de las diversas formas del miedo, al mismo tiempo que está atento al hecho central del miedo en sí? ¿Es el observador una entidad muerta, un ser estático que ha acumulado muchísimo conocimiento e información acerca de sí mismo, y esa cosa muerta es la que observa el movimiento del miedo y vive con él? El observador, ¿es el pasado o es algo vivo?" ¿Cuál es la respuesta de ustedes? No me

contesten, respóndanse a sí mismos. ¿Es uno, el observador, una entidad muerta que observa una cosa viva, o es algo vivo que observa una cosa viva? Porque en el observador existen dos estados.

El observador es el censor que no desea sentir miedo; el observador es la totalidad de sus experiencias acerca del miedo. Por lo tanto, el observador está separado de esa cosa que él llama "miedo", hay un espacio entre ellos; el observador está tratando perpetuamente de vencer el miedo o de escapar de él, y de aquí esta constante batalla entre él mismo y el miedo, batalla que implica tanto desperdicio de energía.

Mientras uno observa, aprende que el observador es tan sólo un manojo de ideas y recuerdos sin validez ni sustancia alguna, pero que ese miedo es una realidad y que uno está tratando de comprender un hecho mediante una abstracción, lo cual, por supuesto, no puede hacerse. Pero, en realidad, el observador que dice: "Tengo miedo", ¿es de algún modo diferente de la cosa observada, o sea, del miedo? El observador *es* el miedo y, cuando eso se comprende, ya no hay más disipación de energía en el esfuerzo de librarse del miedo, y desaparece el intervalo de tiempo-espacio entre el observador y lo observado. Cuando uno ve que forma parte del miedo, que no está separado de él —que uno *es* el miedo—, entonces ha visto que no puede hacer nada al respecto; de esa manera, el miedo llega totalmente a su fin.

Saanen, 22 de julio de 1965

¿ES POSIBLE terminar con todo el miedo? Uno puede temer a la oscuridad, o a encontrarse de súbito con una serpiente o con algún animal salvaje, o a caer por un precipicio... Es natural y sano, por ejemplo, querer salirse del paso de un autobús que se aproxima, pero hay muchas otras formas de miedo. Por esto tenemos que inventado la cuestión de si la idea es más importante que el hecho, que "lo que es". Si uno mira lo que es, el hecho, y no la idea, verá que lo que está dando origen al miedo es tan sólo la idea, el concepto del futuro, del mañana. No es el hecho lo que da origen al miedo.

* * *

PARA UNA MENTE agobiada por el miedo, por la conformidad, por el pensador, no puede haber comprensión de eso que puede llamarse lo original. Y la mente necesita saber qué es lo original. Hemos dicho que es Dios, pero ésa es también una palabra que los seres humanos han inventado en su temor, en su infelicidad, en su deseo de escapar de la vida. Cuando la mente humana está libre de todo temor, entonces, en su exigencia de conocer lo original, no busca su propio placer, ni medios de escapar; por lo tanto, en esa investigación cesa toda autoridad. ¿Comprenden? La autoridad del que

habla, la autoridad de la iglesia, de la opinión, del conocimiento, de la experiencia, de lo que dice la gente... todo eso llega por completo a su fin, y no existe la obediencia. Sólo una mente así puede descubrir por sí misma qué es lo original —descubrirlo, no como una mente individual, sino como un ser humano total—. No existe en absoluto la mente "individual"; estamos todos completamente relacionados. Por favor, comprendan esto. La mente no es algo separado, es una mente total: todos nos estamos amoldando, todos sentimos miedo, todos escapamos. Para comprender —no como individuo, sino como ser humano total— qué es lo original, uno debe comprender la totalidad de la desdicha humana, todos los conceptos, todas las fórmulas que el hombre ha inventado en el curso de los siglos. Sólo cuando nos liberamos de todo esto, podemos descubrir si existe algo que sea original. De lo contrario, somos seres de segunda mano; y como somos seres de segunda mano, seres humanos falsificados, el dolor no termina jamás. Por lo tanto, la terminación del dolor es, en esencia, el principio de lo original. Pero la comprensión que da origen a la terminación del dolor, no es tan sólo la comprensión de mi dolor particular o del dolor particular de ustedes, porque el dolor de cada uno de ustedes y mi dolor están relacionados con todo el dolor de la humanidad. Esto no es mero sentimentalismo o emocionalismo; es un hecho crudo, real. Cuando comprendemos toda la estructura del dolor y, de tal modo, ponemos fin al dolor, existe entonces una posibilidad de dar con ese "algo" extraño que es el origen de toda la vida; dar con ello no en un tubo de ensayo, como intenta descubrirlo el científico, sino que surge a la existencia esa extraña energía que no tiene movimiento en dirección alguna y que, por eso, se halla en estado permanente de explosión.

Saanen, 21 de julio de 1964

PARA COMPRENDER EL MIEDO, uno tiene que investigar el problema de la comparación. ¿Por qué comparamos siquiera? En cuestiones técnicas, la comparación revela progreso, el cual es relativo. Hace cincuenta años no había bomba atómica ni aviones supersónicos, pero ahora tenemos estas cosas; y dentro de cincuenta años tendremos otras cosas que ahora no tenemos. Esto es lo que llamamos progreso, que es siempre comparativo, relativo, y nuestra mente se halla atrapada en esa manera de pensar. Pensamos de manera comparativa no sólo, digamos, por fuera de la piel, en la superficie, sino también en lo profundo, en la estructura psicológica de nuestro ser. Decimos: "Soy esto, he sido aquello, y seré alguna cosas más en el futuro." A este pensar comparativo lo llamamos progreso, evolución; y toda nuestra conducta, en lo moral, en lo ético, en lo religioso, en nuestros negocios y en nuestras relaciones sociales, se basa en eso. Nos observamos comparativamente en relación con una sociedad que es, en sí misma, el resultado de esta lucha comparativa.

La comparación engendra miedo. Observen este hecho en sí mismos. Quiero ser un escritor mejor, o una persona más atractiva e inteligente. Quiero poseer más conocimientos que otros, quiero tener éxito, llegar a ser alguien, lograr más fama en el mundo. El éxito y la fama

son, psicológicamente, la esencia misma de la comparación, a causa de la cual engendramos constantemente miedo. Y la comparación también da origen al conflicto, a la lucha, cosas que se consideran altamente respetables. Ustedes afirman que deben ser competitivos a fin de sobrevivir en el mundo, de modo que comparan y compiten en los negocios, en la familia y en las así llamadas cuestiones religiosas. Deben alcanzar el cielo y sentarse junto a Jesús, o quienquiera que sea el salvador particular de cada uno. El espíritu comparativo se refleja en el sacerdote que quiere llegar a ser arzobispo, cardenal y, finalmente, Papa. Cultivamos muy asiduamente este mismo espíritu a lo largo de toda nuestra vida, luchando por ser "mejores" o para alcanzar una posición social más alta que alguna otra persona. Nuestra estructura social y moral se basa en eso.

Así pues, existe en nuestra vida este constante estado de comparación, de competencia, y también la lucha perpetua por ser alguien —o por ser nadie, que es la misma cosa—. Ésta es, en mi sentir, la raíz de todo temor, porque engendra envidia, celos, odio. Donde hay odio, es evidente que no hay amor, y ese odio genera más y más miedo.

De La pregunta imposible

Saanen, 3 de agosto de 1970

ESTAMOS HABLANDO acerca del miedo, que forma parte de este proceso total del "yo"; el "yo", que divide el movimiento de la vida, el "yo" que se separa a sí mismo como "yo y tú". Hemos preguntado: "¿Qué es el miedo?" Vamos a aprender, no acumulativamente, acerca del miedo; la palabra misma *miedo* impide entrar en contacto con esa sensación de peligro que llamamos miedo. Miren, la madurez implica un desarrollo total, natural del ser humano; natural en el sentido de no contradictorio, de armonioso, lo cual nada tiene que ver con la edad. Y el factor del miedo impide este desenvolvimiento natural y total de la mente.

Cuando uno siente miedo, no sólo de cosas físicas, sino también de factores psicológicos, ¿qué es lo que ocurre en ese miedo? Tengo miedo, no sólo de caer físicamente enfermo, de morir, de enfrentarme a la oscuridad... ustedes conocen los innumerables temores que tenemos, tanto biológicos como psicológicos. ¿Qué le hace ese miedo a la mente que ha creado estos temores? ¿Comprenden mi pregunta? No me respondan inmediatamente, mírense a sí mismos. ¿Qué efecto tiene el miedo sobre la mente, sobre toda nuestra vida? ¿O estamos tan habituados al miedo, nos hemos acostumbrado tanto a él que se ha convertido en un hábito y no tenemos conciencia de sus efectos? Si me he acostumbrado

al sentimiento nacional del hindú —al dogma, a las creencias—, estoy encerrado en este condicionamiento y soy por completo inconsciente de sus efectos. Sólo veo el sentimiento que se ha despertado en mí, el nacionalismo, y con eso estoy satisfecho. Me identifico con el país, con la creencia y todas esas cosas. Pero no veo el efecto que un condicionamiento semejante causa a mi alrededor. De igual modo, no vemos lo que hace el miedo, tanto física como psicológicamente. ¿Qué es lo que hace?

Interlocutor: Me veo enredado en el intento de evitar que esto ocurra.

Krishnamurti: Eso detiene o inmoviliza la acción. ¿Está uno consciente de ello? ¿Lo está *usted*? No generalice. Estamos discutiendo a fin de ver qué ocurre realmente dentro de nosotros; de lo contrario, esto no tiene sentido. Al conversar sobre lo que hace el miedo y al tornarnos conscientes de ello, sería posible, quizás, ir más allá. Por lo tanto, si soy del todo serio, debo ver los efectos del miedo. ¿Conozco esos efectos? ¿O sólo los conozco verbalmente? ¿Los conozco como algo que ha sucedido en el pasado y que permanece como un recuerdo que dice: "Éstos son los efectos del miedo"? Es la memoria, entonces, la que ve los efectos, pero la mente no ve el efecto actual. No sé si ustedes alcanzan a percibir esto. He dicho algo que es verdaderamente muy importante.

I.: ¿Podría usted decirlo de nuevo?

K.: Cuando afirmo que conozco los efectos del miedo, ¿qué significa eso? O bien los conozco verbalmente, es decir, intelectualmente, o los conozco como un recuerdo, como algo que ha sucedido en el pasado, y digo: "Sucedió tal cosa." Es el pasado, pues, el que me

dice cuáles son los efectos. Pero no veo los efectos del miedo en el momento presente. Por lo tanto, es algo recordado y no real, mientras que la acción presente de conocer, el estar "conociendo", implica un ver no acumulativo, no un reconocimiento, sino una percepción del hecho. ¿He comunicado esto?

Cuando digo "tengo hambre", ¿es el recuerdo de haber tenido hambre ayer el que me dicta eso, o es el hecho real de que tengo hambre *ahora*? La percepción de que tengo hambre ahora es por completo diferente de la respuesta de un recuerdo que me dice que he tenido hambre y que, por consiguiente, podría tener hambre ahora. ¿Es el pasado el que le dice cuáles son los efectos del miedo, o se da usted cuenta de los efectos del miedo como un suceso presente? Las acciones que tienen lugar en ambos casos son totalmente distintas, ¿no es así? Una, la de estar por completo atentos a los efectos del miedo ahora, actúa instantáneamente. Pero si es la memoria la que me dice que éstos son los efectos, entonces la acción es distinta. ¿Me he expresado con claridad? Ahora bien, ¿cuál de esas acciones es?

I.: ¿Puede uno distinguir entre un temor en particular y el estar realmente consciente de los efectos del temor como tal —aparte de recordar los efectos de un temor del pasado—?

K.: Eso es lo que estoy tratando de explicar. Según sea uno u otro el caso, la acción es por completo diferente. ¿Ve usted eso? Por favor, si no lo ve, no diga "sí", no practiquemos juegos entre nosotros. Es muy importante comprender esto. ¿Es el pasado el que está relatando los efectos del miedo, o hay ahora una percepción directa y alerta de los efectos que ocasiona el miedo? Si es el pasado el que le cuenta sobre los efectos del miedo, entonces la acción es incompleta y, por lo tanto, contradictoria; genera conflicto. Pero si uno está por completo

consciente de los efectos del miedo *ahora*, la acción es total.

I.: Mientras estoy sentado en la carpa ahora, no tengo miedo, porque estoy escuchando lo que usted dice al respecto; por eso no siento temor. Pero este temor puede sobrevenir cuando abandone la carpa.

K.: Pero, ¿no puede usted, estando sentado aquí en esta carpa, ver el temor que tal vez ha experimentado ayer? ¿No puede invocarlo, invitarlo?

I.: Pueden ser temores de toda la vida.

K.: Cualquiera que sea el temor, ¿necesita usted decir: "No tengo temores ahora, pero cuando salga de aquí los tendré"? ¡Están ahí!

I.: Uno puede invocarlos, como usted dice, puede recordarlos. Pero éste es el punto que usted señaló acerca de introducir la memoria, el pensamiento acerca del temor.

K.: Pregunto: "¿Necesito esperar hasta que deje la carpa, para descubir cuáles son mis temores? ¿O, estando aquí sentado, puedo tener conciencia de ellos?" En este momento no tengo miedo de lo que alguien pueda decirme. Pero cuando me encuentre con la persona que va a decirme estas cosas, eso me atemorizará. ¿No puedo ver ahora mismo el hecho real que ello implica?

I.: Si uno hace eso, ya lo está convirtiendo en una práctica.

K.: No, no es una práctica. Vea, ¡usted tiene mucho miedo de hacer cualquier cosa que podría convertirse en una práctica! Señor, ¿no teme perder su trabajo? ¿No le

teme a la muerte? ¿No teme ser incapaz de realizarse? ¿No tiene miedo de quedarse solo? ¿No tiene miedo de no ser amado? ¿No siente alguna forma de miedo?

I.: Sólo si hay un reto.

K.: ¡Pero yo le estoy planteando un reto! ¡No puedo comprender esta mentalidad!

I.: Si hay un impulso, uno actúa; tiene que hacer algo.

K.: ¡No! Lo está volviendo muy complicado. Es algo tan natural como escuchar el estruendo de ese tren que pasa. Usted puede recordar el ruido de ese tren, o escuchar realmente ese ruido. No complique esto, por favor.

I.: ¿No lo está usted complicando en cierto modo al hablar acerca de invocar el miedo? Yo no tengo que invocar ninguno de mis temores. Estando simplemente aquí, puedo examinar mi reacción.

K.: Eso es todo lo que estoy diciendo.

I.: A fin de comunicarnos aquí debemos conocer la diferencia entre la mente y el cerebro.

K.: Hemos discutido eso antes. Ahora estamos tratando de descubrir qué es el miedo, de aprender al respecto. ¿Está la mente libre para aprender acerca del miedo? Aprender observando el movimiento del miedo. Uno puede observar el movimiento del miedo, sólo cuando no está recordando los temores pasados y observa con esos temores. ¿Ve usted la diferencia? Puedo observar el movimiento. ¿Está usted aprendiendo acerca de lo que realmente ocurre cuando hay miedo? El miedo bulle en nosotros todo el tiempo. No parecemos capaces de liberarnos de él. Cuando usted tuvo temores en el pasado y

estuvo consciente de ellos, ¿qué efecto tuvieron esos temores sobre usted y sobre el medio que lo rodea? ¿Qué ocurrió? ¿No se sintió separado de los demás? ¿Acaso los efectos de aquellos temores no lo aislaron?

I.: Me paralizaron.

K.: Lo hicieron sentirse desesperado, usted no sabía qué hacer. Ahora bien, cuando existía ese aislamiento, ¿qué sucedía con la acción?

I.: Era fragmentaria.

K.: Escuche cuidadosamente esto, por favor. He sentido temor en el pasado, y el efecto de aquellos temores fue el de aislarme, paralizarme, hacer que me sintiera desesperado. Había un sentimiento de escapar, de buscar consuelo en algo. A todo eso lo llamaremos, por el momento, aislarse uno de toda relación. El efecto de ese aislamiento es el de producir fragmentación en nuestras acciones. ¿No es esto lo que le sucedió a usted? Cuando estaba atemorizado no sabía qué hacer; escapaba del temor o trataba de reprimirlo o lo racionalizaba. Y cuando tenía que actuar, actuaba desde un miedo que, en sí mismo, era aislador. Por lo tanto, la acción nacida de ese miedo debía, por fuerza, ser fragmentaria. Debido a que la fragmentación es contradictoria, había muchísima lucha, angustia, ansiedad, ¿no es así?

I.: Señor, tal como una persona mutilada anda con muletas, una persona aturdida, mutilada por el miedo, usa diversas clases de muletas.

K.: Eso es lo que estamos diciendo. Es así. Ahora tenemos muy en claro cuál es el efecto del pasado: produce acciones fragmentarias. ¿Cuál es la diferencia entre eso y la acción del miedo cuando no interviene la res-

puesta de la memoria? Cuando usted se enfrenta con un peligro físico, ¿qué ocurre?

I.: Una acción espontánea.

K.: La llamamos acción espontánea, pero ¿es espontánea? Por favor, investigue, estamos tratando de descubrir algo. Usted se encuentra a solas en el bosque, en medio de un sector salvaje, y de pronto se topa con una osa y sus cachorros; ¿qué ocurre, entonces?

I.: Se incrementa la adrenalina.

K.: Sí, entonces, ¿qué acción tiene lugar?

I.: Uno ve el peligro de transmitir su propio miedo al oso.

K.: No, ¿qué le ocurre *a usted*? Por supuesto, si tiene miedo, lo transmite al oso y el oso se asusta y lo ataca. ¿Alguna vez se ha topado con un oso en el bosque?

I.: Aquí hay alguien que lo ha hecho.

K.: Yo lo he hecho. Ese caballero y yo hemos tenido muchas de esas experiencias durante muchos años. Pero, ¿qué es lo que ocurre? Hay un oso a pocos pies de distancia de usted. Están todas las reacciones corporales, el flujo de adrenalina y demás; uno se detiene instantáneamente, se da vuelta y corre. ¿Qué ha sucedido ahí? ¿Cuál fue la respuesta? Fue una respuesta condicionada, ¿no es así? La gente le ha dicho a uno, generación tras generación: "Ten cuidado con los animales salvajes." (Si usted se atemoriza, transmitirá ese temor al animal y entonces éste lo atacará y toda la cosa se acaba en un instante.) Ese correr, ¿es el accionar del miedo, o se trata de la inteligencia? ¿Qué es lo que está operando?

¿Es el miedo lo que se ha despertado a causa de la repetición de: "Ten cuidado con los animales salvajes", repetición que lo ha estado condicionando desde la infancia? ¿O se ha despertado la inteligencia? La respuesta condicionada a ese animal y la acción de esa respuesta condicionada, es una cosa. La operación de la inteligencia y la acción de la inteligencia, es otra cosa diferente; ambas cosas son por completo distintas. ¿Está captando esto? Un autobús se precipita hacia usted; usted no se arroja ante él, su inteligencia le dice que no lo haga. Esto no es miedo —a menos que usted sea un neurótico o haya tomado drogas—. Su inteligencia, no el miedo, lo previene del peligro.

I.: Señor, cuando uno se topa con un animal salvaje, ¿no debe tener las dos cosas: inteligencia y una respuesta condicionada?

K.: No, señor. Véalo. Tan pronto hay una respuesta condicionada, ésta contiene miedo y ese miedo se transmite al animal, pero no si esa respuesta es inteligencia. Descubra, pues, por sí mismo, qué es lo que está operando. Si es el miedo, entonces su acción es incompleta y, por consiguiente, el animal implica un peligro; pero en la acción de la inteligencia no hay miedo alguno.

I.: Usted está diciendo que si observo al oso con esta inteligencia, el oso podrá matarme sin que yo experimente miedo.

I2: Si no me hubiera topado con un oso antes, ni siquiera habría sabido que eso era un oso.

K.: ¡Qué complicaciones están haciendo todos ustedes! Esto es muy simple. Dejemos ahora en paz a los animales. Comencemos con nosotros mismos; también somos en parte animales.

Los efectos del miedo y sus acciones, que se basan en recuerdos del pasado, son destructivos, contradictorios y paralizantes. ¿Vemos eso? ¿Vemos, no verbalmente sino de hecho, que cuando tenemos miedo estamos completamente aislados, y que cada acción que tiene lugar desde ese aislamiento debe, por fuerza, ser fragmentaria y, en consecuencia, contradictoria? Por lo tanto, hay lucha, dolor y todo lo demás. Ahora bien, una acción que nace de la percepción alerta del miedo, sin todas las respuestas de la memoria, es una acción completa. ¡Inténtelo! ¡Hágalo! Esté alerta mientras camina solo yendo a su casa; sus viejos temores surgirán. Entonces observe, dése cuenta si esos temores son temores reales o si los proyecta el pensamiento como recuerdo. Cuando el temor surja, vea si usted está observando desde la respuesta del pensamiento, o si está simplemente observando. De lo que estamos hablando es de la acción, porque la vida es acción. No decimos que sólo una parte de la vida es acción. Todo el vivir es acción, y esa acción está fragmentada; la fragmentación es este proceso de la memoria, con su pensar y su aislamiento. ¿Está claro eso?

I.: ¿Quiere usted decir que la idea es experimentar cada fracción de segundo, sin que intervenga la memoria?

K.: Señor, cuando usted formula una pregunta como ésa, tiene que investigar la cuestión de la memoria. Uno debe tener memoria, la más clara posible, la más definida, la mejor. Si ha de funcionar en el campo tecnológico, o aun si quiere volver a su casa, uno debe tener memoria. Pero cuando el pensamiento, como respuesta de la memoria, proyecta desde ella el miedo, ésa es una acción por completo diferente.

Ahora bien, ¿qué es el miedo? ¿Qué ocurre para que haya miedo? ¿Cómo surgen esos temores? ¿Tendría la bondad de decírmelo?

I.: En mí es el apego al pasado.

K.: Tomemos esa única cosa. ¿Qué entiende usted por la palabra *apego?*

I.: La mente se aferra a algo.

K.: Es decir, la mente se está aferrando a un recuerdo: "Cuando era joven, ¡qué hermoso era todo!" O bien, me aferro a algo que podría ocurrir; así, he cultivado una creencia que me protegerá. Estoy apegado a un recuerdo, a un mueble, a lo que he estado escribiendo —porque escribiendo me he vuelto famoso—. Estoy apegado a un nombre, a una familia, a una casa, a diversos recuerdos, etcétera. Me he identificado con todo eso. ¿Por qué se produce este apego?

I.: ¿No es porque el miedo es la base misma de nuestra civilización?

K.: No, señor, ¿por qué está usted apegado? ¿Qué significa esa palabra *apego*? Digamos que yo dependo de algo. Dependo de la asistencia de todos ustedes a fin de poder hablarles; dependo de ustedes y, por lo tanto, estoy apegado a ustedes, porque mediante ese apego obtengo una determinada energía, cierto brío y toda esa tontera. De modo que estoy apegado; ¿qué significa eso? Al estar apegado al mueble, a una creencia, a un libro, a la familia, a la esposa, dependo de eso que me brinda comodidad, prestigio, posición social. La dependencia es, entonces, una forma de apego. Ahora bien, ¿por qué dependo? No me conteste, obsérvelo en sí mismo. Usted depende de algo, ¿no es así? Depende de su país, de sus dioses, ¡de las drogas que toma, de la bebida!

I.: Eso forma parte del condicionamiento social.

K.: ¿Es el condicionamiento social el que hace que usted dependa? Eso quiere decir que usted es parte de la sociedad; la sociedad no es independiente de usted. Usted ha hecho la sociedad, y ésta es corrupta; usted la ha formado. En esa jaula está usted preso, forma parte de ella. Así que no culpe a la sociedad. ¿Alcanza a ver las implicaciones de la dependencia? ¿Qué implica? ¿Por qué depende usted?

I.: Para no sentirme solo.

K.: Espere, escuche con calma. Yo dependo de algo porque ese algo llena mi vacío. Dependo del conocimiento, de los libros, porque eso disimula mi vacuidad, mi superficialidad, mi estupidez; así pues, el conocimiento se vuelve extraordinariamente importante. Hablo de la belleza de las pinturas, porque internamente dependo de ellas. Por lo tanto, la dependencia indica mi vacío interno, mi soledad, mi insuficiencia, y esas cosas son las que hacen que dependa de usted. Eso es un hecho, ¿verdad? No teorice, no arguya con ello, *es* así. Si yo no me sintiera vacío, si no fuera insuficiente, no me inquietaría lo que usted pudiera hacer o decir. No dependería de nada. Debido a que me siento vacío y solo, no sé qué hacer con mi vida. Escribo un estúpido libro y eso llena mi vanidad. De modo que dependo, lo cual implica que tengo miedo de sentirme solo, tengo miedo de mi vacuidad. Por consiguiente, la lleno con cosas materiales o con ideas o con personas.

¿Acaso no teme usted dejar al descubierto su soledad interna? ¿Ha descubierto su soledad, su insuficiencia, su vacuidad? Eso está sucediendo ahora, ¿no es así? Por lo tanto, usted tiene miedo de esa vacuidad *ahora*. ¿Qué es lo que va a hacer? ¿Qué está ocurriendo? Antes, estaba usted apegado a personas, ideas, a toda clase de cosas, y ve que la dependencia tapa su vacuidad, su superficialidad. Cuando ve eso, usted es libre, ¿verdad? Entonces,

¿cuál es la respuesta? Ese miedo, ¿es la respuesta de la memoria? ¿O ese miedo es real? ¿Lo ve usted?

Yo trabajo duro para usted, ¿no es cierto? (*Risas.*) Ayer a la mañana vi una tira cómica: Un niño pequeño le dice a otro niño: "Cuando yo sea grande voy a ser un gran profeta; voy a hablar de verdades profundas, pero nadie escuchará." Y el otro niñito contesta: "¿Para qué vas a hablar, entonces, si nadie va a escucharte?" "Ah", dice el primero, "nosotros los profetas somos muy obstinados". (*Risas.*)

Así pues, ahora ha descubierto usted que su miedo se origina en el apego, el cual es dependencia. Cuando lo investiga, ve su propia vacuidad, su superficialidad, su pequeñez, y eso lo atemoriza. ¿Qué ocurre, entonces? ¿Lo ven, señores?

I.: Yo trato de escapar.

K.: Usted trata de escapar a través del apego, de la dependencia. Por lo tanto, está otra vez en el viejo molde. Pero si ve la verdad de que el apego y la dependencia ocultan su vacío interno, no escapará, ¿verdad? Si no ve eso como un hecho, está obligado a escapar; tratará de llenar de vacuidad de otros modos. Antes, la llenaba con narcóticos, ahora la llena con el sexo o con alguna otra cosa. Entonces, cuando ve eso como un hecho, ¿qué ha ocurrido? ¡Prosigan, señores, continúen con ello! He estado apegado a la casa, a mi esposa, a los libros, a mi condición de escritor, a mi deseo de ser famoso; veo que el miedo surge porque no sé qué hacer con mi vacuidad y, en consecuencia, dependo; por lo tanto, estoy apegado. ¿Qué hago cuando tengo en mí esta sensación de una gran vacuidad?

I.: Hay un sentimiento muy fuerte.

K.: Ese sentimiento es el miedo. Descubro que tengo miedo; por lo tanto, estoy apegado. Ese miedo, ¿es la res-

puesta de la memoria, o ese miedo es un descubrimiento real? El descubrimiento es algo por completo diferente de la respuesta del pasado. Ahora bien, en el caso suyo, ¿de qué se trata? ¿Es el descubrimiento real? ¿O es la respuesta del pasado? No me conteste. Descúbralo, indague dentro de sí mismo.

De La pregunta imposible

Saanen, 2 de agosto de 1970

KRISHNAMURTI: Me doy cuenta de que tengo miedo. ¿Por qué lo tengo? ¿Es porque veo que estoy muerto? Vivo en el pasado y no sé qué significa observar y vivir en el presente; por lo tanto, esto es algo totalmente nuevo y me atemoriza hacer algo nuevo. ¿Qué significa eso? Significa que mi cerebro y mi mente han seguido el viejo patrón, el viejo método —la vieja manera de pensar, de vivir y trabajar—. Pero, para aprender, la mente debe estar libre del pasado; eso lo hemos establecido como verdad. Ahora bien, miren lo que ha sucedido. He establecido el hecho, la verdad de que no existe el aprender si el pasado interfiere. Y también me doy cuenta de que tengo miedo. Hay, pues, una contradicción entre el darme cuenta de que, para aprender, la mente debe estar libre del pasado y, al mismo tiempo, sentir miedo de hacerlo. Existe esta dualidad. O sea, veo y tengo miedo de ver.

Interlocutor: ¿Siempre tenemos miedo de ver cosas nuevas?

K.: ¿Acaso no es así? ¿No tenemos miedo de cambiar?

I.: Lo nuevo es lo desconocido. Tememos a lo desconocido.

K.: De manera que nos aferramos a lo viejo y esto, inevitablemente, engendrará miedo, porque la vida está cambiando constantemente; hay revueltas, disturbios sociales, hay guerras. En consecuencia, hay miedo. Ahora bien, ¿cómo he de aprender acerca del miedo? Nos hemos alejado del movimiento anterior; ahora queremos aprender qué es el miedo. ¿Qué es ese movimiento? ¿Se da cuenta usted de que tiene miedo? ¿Es consciente de sus temores?

I.: No siempre.

K.: Señor, ¿lo sabe ahora, es consciente de sus temores ahora? Puede resucitarlos, sacarlos fuera y decir: "Tengo miedo de lo que la gente podría decir de mí." Entonces, ¿se da cuenta de que teme a la muerte, a la pérdida de dinero, de que teme perder a su mujer? ¿Es consciente de esos temores, así como de los temores físicos: podría sentir un dolor mañana, etc.? Si es consciente de ellos, ¿cuál es, entonces, el movimiento que implican? ¿Qué ocurre cuando se da cuenta de que tiene miedo?

I.: Trato de librarme de él.

K.: Cuando trata de librarse de él, ¿qué ocurre?

I.: Uno lo reprime.

K.: O lo reprime o escapa de él; existe un conflicto entre el miedo y el querer librarse del miedo, ¿no es así? Hay, pues, represión o escape; y, cuando intenta librarse del miedo, hay conflicto, el cual no hace sino aumentar el miedo.

I.: ¿Puedo preguntar algo? El "yo", ¿no es el cerebro mismo? El cerebro se cansa buscando siempre nuevas experiencias y necesita relajarse.

K.: ¿Está usted diciendo que el cerebro mismo teme desprenderse de algo y es la causa del miedo? Mire, señor, yo quiero aprender acerca del miedo; eso significa que debo ser curioso, apasionado al respecto. En primer lugar, debo ser curioso, y que no puedo serlo si formo una conclusión. Así, para aprender acerca del miedo, no debo distraerme escapando de él; no debe haber movimiento alguno de represión, el cual significa, nuevamente, una distracción respecto del miedo. No tiene que existir el sentimiento de "debo librarme del miedo". Si tengo estos sentimientos, no puedo aprender. Ahora bien, ¿tengo estos sentimientos cuando veo que hay miedo? No digo que no debiera tener estos sentimientos; están ahí. Si me doy cuenta de ellos, ¿qué haré? Mis temores son tan fuertes que quiero evadirlos, y el movimiento mismo de alejarme de ellos engendra más miedo. ¿Está siguiendo todo esto? ¿Veo la verdad, veo el hecho de que al escapar del miedo, el miedo aumenta? En tal caso, ya no hay movimiento alguno para alejarme del miedo. ¿De acuerdo?

I.: Yo no comprendo esto, porque siento que si tengo un temor y me alejo de él, me estoy moviendo hacia algo que va a terminar con ese temor, hacia algo que me hará verme por completo libre de él.

K.: ¿De qué tiene miedo usted?

I.: Del dinero.

K.: Tiene miedo de perder dinero, no del dinero. ¡Cuanto más posee más feliz está! Pero teme perderlo, ¿verdad? Por lo tanto, ¿qué hace? Se asegura al máximo de que su dinero esté bien colocado, pero el temor continúa. Tal vez no esté seguro en este mundo cambiante, el Banco podría quebrar, etc. Aun cuando tenga abundancia de dinero, siempre existe este temor. No resuelve ese

temor escapando de él, ni tampoco reprimiéndolo, diciendo: "No pensaré en eso"; porque al segundo siguiente ya está pensando en eso. De modo que, alejándose del miedo, eludiéndolo, haciendo algo al respecto, da continuidad al miedo. Eso es un hecho. Ahora hemos establecido dos hechos: que para aprender, tiene que haber curiosidad sin presión alguna del pasado. Y que para aprender acerca del miedo, no debemos escapar del miedo. Eso es un hecho, es la verdad. Por lo tanto, uno no escapa. Ahora bien, cuando usted no escapa del miedo, ¿qué ocurre?

I.: Dejo de indentificarme con él.

K.: ¿Eso es aprender? Usted se ha detenido.

I.: No entiendo qué quiere decir.

K.: Detenerse no es aprender. Debido al deseo de no tener miedo, usted quiere escapar de él. Sólo vea la sutileza de ello. Tengo miedo y quiero aprender al respecto. No sé qué va a pasar. Quiero aprender acerca del movimiento del miedo. ¿Qué ocurre, entonces? No escapo, no lo reprimo, no lo eludo; quiero aprender al respecto.

I.: Pienso en cómo librarme del miedo.

K.: Si quiere librarse del miedo, como acabo de explicarlo, ¿*quién* es la persona que va a librarse de él? Usted quiere verse libre del miedo, lo cual implica que lo resiste; por lo tanto, el miedo aumenta. Si no ve eso como un hecho, lo siento, no puedo ayudarlo.

I.: Debemos aceptar el miedo.

K.: ¡No acepto el miedo! ¿*Quién* es la entidad que acepta el miedo?

I.: Si uno no puede escapar, tiene que aceptarlo.

K.: Escapar del miedo, eludirlo, tomar una novela y leer sobre lo que hacen otras personas, mirar televisión, ir al templo o a la iglesia... todo eso sigue siendo una evitación del miedo, y cualquier evitación del miedo sólo lo incrementa y fortalece. Eso es un hecho. Después de haber establecido ese hecho, no escaparé, no reprimiré. Estoy aprendiendo a no escapar. Por consiguiente, ¿qué ocurre cuando hay una clara percepción respecto del miedo?

I.: Se comprende el proceso del miedo.

K.: Es lo que estamos haciendo. Estoy comprendiendo el proceso, lo observo, aprendo sobre él. Tengo miedo y no escapo del miedo; entonces, ¿qué ocurre?

I.: Está enfrentándose al miedo.

K.: ¿Qué ocurre, entonces?

I.: No hay movimiento en ninguna dirección.

K.: Por favor, escúcheme. No estoy escapando ni reprimiendo ni evitando ni resistiendo. El miedo está ahí, lo observo. La pregunta natural que surge es: *¿Quién* está observando este miedo? Por favor, no adivine. Cuando uno dice: "Estoy observando el miedo, estoy aprendiendo acerca del miedo", ¿quién es la entidad que está observando?

I.: El miedo mismo.

K.: ¿El miedo está observándose a sí mismo? Por favor, no conjeture. No llegue a ninguna conclusión, descubra. La mente no está escapando del miedo, no levanta

un muro contra el miedo apelando al valor y todo eso. ¿Qué ocurre cuando observo? Me pregunto naturalmente: ¿Quién es el que observa la cosa llamada miedo? No me conteste, por favor. Yo he planteado la pregunta, no usted, señor. Descubra quién está observando este miedo; ¿otro fragmento de mí mismo?

I.: La entidad que observa no puede ser el producto del pasado; debe ser fresca, algo que ocurre en este momento.

K.: No hablo acerca de si la observación es el producto del pasado. Estoy observando, me doy cuenta del miedo, me doy cuenta de que tengo miedo de perder dinero, de enfermarme, de que mi esposa me abandone y Dios sabe cuántas cosas más. Y quiero aprender acerca de ello. Por lo tanto, observo, y la pregunta natural que surge en mí es: ¿Quién está observando este miedo?

I.: La imagen que tengo de mí mismo.

K.: Cuando formulo la pregunta: "Quién está observando?", ¿qué ocurre? En la pregunta misma hay una división, ¿no es así? Eso es un hecho. Cuando digo: "¿Quién está observando?", eso significa que la cosa está allí y yo la estoy observando; por lo tanto, hay una división. Ahora bien, ¿por qué hay una división? Contésteme esto, no adivine, no repita lo que otro —incluido yo mismo— ha dicho. Descubra por qué existe esta división en el momento en que formula la pregunta: "¿Quién está observando?" Descúbralo.

I.: Hay de mi parte un deseo de observar.

K.: Lo cual implica que el deseo dice: "Observa a fin de escapar"; ¿entiende? Usted dijo antes: "He comprendido y no debo escapar", y ahora descubre que el deseo,

sutilmente, lo impulsa a escapar; en consecuencia, usted sigue observando el miedo desde afuera, como un extraño. Vea la importancia de esto. Está observando con una intención: la intención de librarse del miedo. Y hace unos minutos dijimos que tratar de librarse del miedo significa, en primer lugar, censurar el miedo. De modo que su observación implica el intento de librarse del miedo; por lo tanto, hay una división que sólo contribuye a fortalecer el miedo. Por eso me estoy formulando la pregunta: ¿Quién está observando el miedo?

I.: ¿No hay también otro punto? *¿Quién* formula la pregunta: "Quién está observando el miedo"?

K.: Yo formulo esa pregunta, señor.

I.: Pero *¿quién* formula la pregunta?

K.: Es la misma cosa, sólo que usted la lleva más hacia atrás. Ahora, por favor, escuche: ésta es la manera más práctica de abordarlo. Verá, si sigue esto muy cuidadosamente, que la mente estará libre de miedo. Pero no es eso lo que usted está haciendo.

Tengo miedo de perder dinero; por lo tanto, ¿qué hago? Escapo evitando pensar en ello. Entonces me doy cuenta de lo tonto que es el evitarlo, porque cuanto más resisto, más miedo tengo. Observo eso y surge la pregunta: ¿Quién lo está observando? ¿Es el deseo queriendo librarse del miedo, trascenderlo? ¿Es el deseo el que observa? Lo es. Y sé que observar de esa manera sólo divide y, por lo tanto, sólo fortalece el miedo. Veo, pues, la verdad de ello; en consecuencia, ha desaparecido el deseo de librarme del miedo. ¿Me está siguiendo? Es como ver una serpiente venenosa; con sólo verla se ha terminado el deseo de tocarla. El deseo de tomar drogas se termina cuando veo el peligro real que implican; no las tocaré. En tanto no vea el peligro que representan, seguiré

tomándolas. De igual modo, en tanto no vea que el acto de escapar del miedo fortalece el miedo, seguiré escapando. Tan pronto vea el peligro, no escaparé. ¿Qué ocurre, entonces?

I.: Una persona que tiene miedo de verse involucrada, ¿cómo puede mirar? Uno está asustado.

K.: Se lo estoy mostrando. En el momento en que le asuste mirar el miedo, no aprenderá al respecto, y si quiere aprender acerca del miedo, no debe asustarse. Es tan simple como eso. Si no sé nadar, no me zambulliré en el río. Cuando sé que no puedo terminar con el miedo si temo mirarlo, y si realmente necesito mirar, diré: "No me preocupa, miraré."

I.: Se dijo que el deseo de escapar del miedo engendra constantemente más miedo. Cuando estoy atemorizado quiero escapar del temor, de modo que lo que siempre hago es tratar de identificarme, de unirme con él.

K.: ¡Ya lo ve! Éstos son los trucos que jugamos con nosotros mismos. Escuche bien, señor. ¿Quién está diciendo todo esto? Usted hace un esfuerzo para identificarse con el temor.

I.: Soy ese temor.

K.: ¡Ah! Espere. Si usted es ese temor, como dice que lo es, entonces, ¿qué ocurre?

I.: Cuando llego a un acuerdo con él, comienza a disminuir.

K.: No. ¡No se trata de llegar a un acuerdo! Cuando usted dice que es el temor, el temor no es algo separado de usted mismo. ¿Qué ocurre? Soy moreno, me atemoriza

ser moreno, pero si digo: "Sí, soy moreno", eso pone fin al temor, ¿no es así? No escapo del temor. ¿Qué ocurre, entonces?

I.: Hay aceptación.

K.: ¿Lo acepto? Al contrario, olvido que soy moreno. Quiero aprender acerca de mí mismo. Debo conocerme completamente, apasionadamente, porque ésa es la base de toda acción; sin ese conocimiento propio, llevaré una vida de total confusión. Para aprender acerca de mí mismo no puedo seguir a nadie. Si sigo a alguien, no estoy aprendiendo. El aprender implica que el pasado no interfiere, porque este "mí mismo" es algo extraordinario, vital, activo, dinámico; por lo tanto, debo mirarlo de una manera fresca, con una mente nueva. No hay una mente nueva si el pasado está siempre operando. Eso es un hecho, lo veo. Entonces, al ver eso, me doy cuenta de que estoy atemorizado. No sé qué sucederá. Necesito, pues, aprender acerca del miedo, ¿entiende? Me estoy moviendo todo el tiempo en el movimiento del aprender. Quiero saber acerca de mí mismo y me doy cuenta de algo que es una verdad profunda. Voy a aprender acerca del miedo, lo cual quiere decir que, cueste lo que cueste, no debo escapar del miedo. No debo tener deseo alguno, ni en su forma más sutil, de escapar. ¿Qué le ocurre, entonces, a una mente que es capaz de mirar el miedo sin que haya división alguna? La división consiste en tratar de librarse del miedo mediante sutiles formas de escape, represiones y demás. ¿Qué le ocurre a la mente cuando se enfrenta con el miedo y no existe el problema de escapar de él? Por favor, descúbralo, dedique su mente a ello.

Saanen, 25 de julio de 1972

EL DOLOR EXISTE cuando hay miedo. Debemos, pues, investigar la cuestión del miedo. ¿Qué teme un ser humano en particular? ¿Qué significa, básicamente, el miedo? ¿Un sentimiento de inseguridad? Un niño requiere seguridad completa; y la madre y el padre trabajan cada vez más, los hogares están divididos, los padres se interesan tanto en sí mismos, en su posición dentro de la sociedad, en tener más dinero, más refrigeradores, más automóviles, más esto y aquello, que no tienen tiempo para ofrecer seguridad completa al niño. La seguridad es una de las cosas esenciales en la vida, no sólo para ustedes y para mí, sino para todo el mundo. Para aquellos que viven en guetos o para los que viven en palacios, la seguridad es absolutamente indispensable. De lo contrario, el cerebro no puede funcionar con eficiencia y cordura. Observen este proceso. Necesito seguridad, debo tener alimento, ropa y vivienda; todos deben tener eso. Y, si soy afortunado, físicamente puedo disponer de tal seguridad. Pero en lo psicológico es mucho más difícil llegar a sentirse completamente seguro. Por lo tanto, busco esa seguridad en una creencia, en una conclusión, en la nacionalidad, en una familia, o en mi experiencia, y cuando esa experiencia, esa familia, esa creencia se ven amenazadas, hay miedo. Hay miedo cuando debo enfrentarme a un peligro psicológico, como

lo es la incertidumbre, o algo que no conozco, el mañana. Entonces hay miedo. Y hay miedo también cuando me comparo con alguien a quien considero más importante o más grande que yo.

Saanen, 2 de agosto de 1962

ME GUSTARÍA HABLAR acerca de algo con lo cual es posible que algunos de ustedes no estén muy familiarizados; es la cuestión de vaciar del miedo a la mente. Quisiera investigar esto bastante a fondo, pero no con demasiados detalles, porque los detalles puede aportarlos cada uno por su cuenta.

¿Es posible para la mente vaciarse por completo del miedo? El miedo, de cualquier clase que sea, engendra ilusión; embota la mente, la torna superficial. Donde hay miedo, es obvio que no hay libertad, y sin libertad no hay amor. Y casi todos experimentamos alguna forma de miedo: miedo a la oscuridad, a la opinión pública, a las serpientes, al dolor físico; miedo a la vejez, a la muerte. Tenemos, literalmente, muchísimos miedos. ¿Es posible, entonces, estar totalmente libres del miedo.

Podemos ver qué le hace el miedo a cada uno de nosotros. Nos hace mentir, nos corrompe de diversas maneras, torna a la mente vacua, superficial. Existen en la mente rincones oscuros que jamás pueden ser investigados y expuestos mientras uno está atemorizado. Es normal, sana la autoprotección; es sano el impulso instintivo de mantenernos alejados de una serpiente venenosa, de retroceder ante un precipicio, de evitar caer bajo un tranvía, y así sucesivamente. Pero estoy hablando de la autoprotección psicológica, la cual nos hace tener miedo a la

enfermedad, a la muerte, a un enemigo. Cuando procuramos realizarnos en alguna forma, ya sea mediante la pintura, la música, mediante la relación o lo que fuere, siempre hay miedo. Por lo tanto, lo importante es tomar conciencia de todo este proceso en uno mismo, observar, aprender al respecto y no preguntar cómo podemos librarnos del miedo. Cuando lo único que queremos es librarnos del miedo, encontraremos medios y arbitrios que nos permitan escapar de él, y así jamás podremos liberarnos verdaderamente del miedo.

Si ustedes consideran qué es el miedo y la manera de abordarlo, verán que, para la mayoría de nosotros, la palabra es mucho más importante que el hecho. Tomemos la palabra *soledad.* Entiendo por esa palabra la sensación de aislamiento que súbitamente se abate sobre uno sin razón aparente alguna. No sé si alguna vez les ha pasado esto. Aunque uno pueda estar rodeado por su familia, por sus vecinos, aunque pueda estar paseando con amigos o viajando en un autobús atestado, experimenta de pronto una sensación de completo aislamiento. El recuerdo de esa experiencia hace que uno tema al aislamiento, la soledad. O, por estar apegados a alguien que muere, sentimos que nos hemos quedado aislados, solos. Al sentir eso, escapamos mediante la radio, el cine, o recurrimos al sexo, a la bebida, o acudimos a la iglesia, adoramos a Dios. Ya sea que vayamos a la iglesia o tomemos una píldora, se trata de un escape, y todos los escapes son, en esencia, la misma cosa.

Ahora bien, la palabra *soledad* nos impide alcanzar una comprensión completa de ese estado. La palabra, al asociarse con la experiencia pasada, evoca el sentimiento de peligro y engendra temor; en consecuencia, tratamos de escapar. Por favor, obsérvense a sí mismos como en un espejo, no se limiten a escucharme, y verán que para la mayoría de nosotros la palabra tiene un significado extraordinario. Palabras como *Dios, comunismo, cielo, infierno, soledad, esposa, familia,* ¡qué influencia asombrosa

ejercen sobre nosotros! Somos esclavos de tales palabras, y la mente que es una esclava de las palabras jamás está libre de temor.

Estar consciente del miedo y aprender sobre el miedo en uno mismo implica no interpretar ese sentimiento en palabras, porque las palabras se asocian con el pasado, con el conocimiento; y, en el propio movimiento de aprender acerca del miedo, de aprender sin verbalizar, o sea, sin adquirir conocimientos al respecto, uno encontrará que la mente se vacía por completo de todo temor. Esto significa que es preciso investigar a mucha profundidad dentro de uno mismo, dejando de lado todas las palabras; y cuando la mente comprende todo el contenido del miedo y, por lo tanto, está desprovista de miedo —tanto del consciente como del inconsciente—, surge un estado de inocencia.

Para la mayoría de los cristianos, esa palabra *inocencia* es tan sólo un símbolo; pero yo hablo de encontrarse realmente en un estado de inocencia, el cual implica no sentir temor alguno. Por lo tanto, la mente está por completo madura —instantáneamente, sin que en ello intervenga el paso del tiempo—. Y eso sólo es posible cuando hay atención total, percepción alerta de cada pensamiento, de cada palabra, de cada gesto. La mente está atenta sin la barrera de las palabras, sin interpretación, justificación ni condena. Una mente así es luz para sí misma, está libre de miedo.

Roma, 7 de abril de 1966

SI ESTAMOS VIVIENDO en una pequeña aldea, cuenta muchísimo lo que nuestro vecino piensa de nosotros. Hay miedo de no ser capaces de realizarnos, de no lograr lo que queremos, de no alcanzar el éxito. Ustedes conocen los distintos tipos de miedo.

La mera resistencia al miedo no termina con el miedo. Verbal, intelectualmente, podemos ser lo bastante ingeniosos como para racionalizar el miedo y construir un muro contra él; aun así, detrás de ese muro el miedo nos roe constantemente. A menos que nos liberemos del miedo, no podremos pensar, sentir ni vivir como es debido. Ustedes están viviendo en la oscuridad. Las religiones han cultivado el miedo mediante el infierno y todo eso. Está el miedo al Estado y a su tiranía. Uno tiene que pensar en el público, en el Estado, en los dictadores, en las personas que saben qué es bueno para uno —el Gran Hermano, el Gran Padre—. ¿Es posible estar verdadera y completamente libres de miedo? Si pueden considerar eso, podrán aprender al respecto. Si dicen: “No puedo librarme del miedo, ¿qué debo hacer?”, no hay problema; alguien les dirá lo que deben hacer, pero ustedes dependerán siempre de esa persona. Y así entrarán en otro campo del miedo.

Interlocutor: La percepción de un peligro que nos amenaza, y el miedo consiguiente, podrán presentar cierto problema.

Krishnamurti: No, ésa es una reacción sana; de otro modo, uno resultaría muerto. Cuando usted llega a un precipicio y no tiene miedo o no presta atención, se encuentra en un gran peligro, pero ese miedo, el miedo corporal, genera también un temor psicológico. Es un problema muy complejo; no es sólo cuestión de decir: "Tengo miedo de esto o de aquello; acabemos, pues, con ese miedo." A fin de comprender el miedo debemos, en primer lugar, estar muy claros con respecto a las palabras; tenemos que darnos cuenta de que la palabra *temor* no es el hecho del temor, sino que la palabra engendra el temor. Inconscientemente, toda la estructura es verbal. La palabra *cultura* evoca una respuesta profunda de la memoria: cultura italiana, cultura europea, cultura hindú, cultura japonesa, cultura china... Es muy interesante investigar esto. El inconsciente está compuesto de recuerdos, de experiencias, tradiciones, propaganda, palabras. Tenemos una experiencia y reaccionamos. Esa reacción se traduce en palabras: "Fui feliz", "fui desdichado", "él me ofendió"... y esas palabras permanecen ahí. Provocan y fortalecen la experiencia cotidiana.

Digamos que usted me ha insultado; eso ha dejado una huella, y esa huella se ha reforzado, se ha ahondado a causa de la palabra, del recuerdo asociado con ese sentimiento, el cual es, en realidad, una palabra, una tradición. Es importante que esto se comprenda. En determinados países de Asia, en la India, entre ciertos grupos, la tradición es inmensa, mucho más fuerte que aquí, porque ellos han vivido más tiempo; son un país antiguo, con raíces mucho más profundas, con una tradición de diez mil años y más. La palabra suscita recuerdos y asociaciones mentales, todo lo cual forma parte del inconsciente, y también origina temor.

Tomemos la palabra *cáncer.* Usted escucha la palabra e inmediatamente se precipitan en tropel todas las ideas y

pensamientos acerca del cáncer: el dolor, la agonía, el sufrimiento, y la pregunta: "¿Tengo cáncer?" La palabra es extraordinariamente importante para nosotros. La palabra, la frase, cuando se organiza se convierte en una idea; ésta se basa en una fórmula, y esa fórmula nos mantiene atrapados.

La palabra no es el hecho; la palabra *micrófono* no es el micrófono. Pero una palabra engendra temor o placer mediante la asociación y el recuerdo. Somos esclavos de las palabras y, para examinar plenamente cualquier cosa, para mirar algo, debemos estar libres de la palabra. Si soy hindú y brahmín, o si soy católico, protestante, anglicano o presbiteriano, para poder mirar tengo que liberarme de la palabra con que me defino —la palabra con todas sus asociaciones—; y eso es extraordinariamente difícil. La dificultad desaparece cuando examinamos, investigamos con pasión.

El inconsciente es memoria acumulada; a causa de una palabra, el inconsciente cobra vida. Al aspirar un perfume o al ver una flor, hay una asociación inmediata. El inconsciente es el depósito, lo acumulado, y hacemos una enorme alharaca al respecto. En realidad, el inconsciente nada es. Es tan trivial y superficial como la mente consciente. Ambos pueden estar sanos, y ambos pueden estar enfermos.

La palabra provoca el miedo, y la palabra no es el hecho. ¿Qué es el miedo? ¿De qué tengo miedo? Por favor, estamos discutiendo el problema del miedo. Tomemos nuestro propio miedo. Puede ser miedo a nuestra esposa, miedo a perder nuestro trabajo, o a perder la fama que hemos alcanzado.

¿Qué es el miedo? Veamos por el momento un problema como el de la muerte. Es un problema muy complejo. Temo a la muerte. ¿Cómo surge este miedo? Obviamente, surge a causa del pensamiento. He visto morir a otros. Yo también puedo morir, dolorosa o serenamente, y el pensar en ello ha provocado este miedo.

I.: El miedo a lo desconocido es uno de los miedos más intensos que hay.

K.: Estoy tomando lo desconocido como un ejemplo. Sustitúyalo por su propio miedo: miedo a la esposa, al vecino, a la mala salud, a la incapacidad de realizarse, a carecer de inteligencia, miedo de no amar o de no ser amado...

I.: No hay duda de que en algunos casos está justificado. Por ejemplo, si un hombre teme a esposa.

K.: Muy bien; está casado y teme a su esposa.

I.: O teme a su jefe, o a la posibilidad de perder su empleo.

K.: Espere. ¿Por qué debería él estar atemorizado? Estamos considerando el miedo, no el empleo, el jefe o la esposa. El miedo existe siempre en relación con alguna cosa, no existe en abstracto. Temo a mi jefe, a mi esposa, a mi vecino, a la muerte. Ese temor está en relación con algo. Tomo la muerte como un ejemplo. Tengo miedo de ella. ¿Por qué? ¿Qué es lo que da origen a este miedo? Es el pensamiento, evidentemente. He visto la muerte con mis ojos, he visto morir gente. Asociado con eso, identificado con eso está el hecho de que yo mismo moriré algún día. El pensamiento piensa al respecto; hay un pensar sobre eso. La muerte es inevitable, es algo que debe ser apartado lo más lejos posible. No puedo alejarla de ese modo excepto con el pensamiento. Pongo una distancia, me asigno cierto número de años. Cuando llegue el momento de irme, me iré; pero mientras tanto, mantendré a la muerte bien lejos. El pensamiento, mediante la asociación, la identificación, la memoria, el entorno religioso o social en que vivo, el condicionamiento económico, racionaliza la muerte, la acepta o inventa un más allá. ¿Puedo

entrar en contacto con un hecho? Temo a mi esposa (eso será mucho más simple); ella me domina. Puedo dar muchísimas razones para el temor que me infunde. Veo cómo aparece ese temor. ¿De qué manera puedo librarme de él? Puedo abandonar a mi esposa, rogarle, pero eso no resolverá el problema. ¿Cómo he de liberarme de ese temor? Miro el problema: temo a mi esposa. Ella tiene una imagen de mí y yo tengo una imagen de ella. No existe una verdadera relación excepto, quizá, físicamente. En otro respecto, es puramente una relación entre las imágenes. No es mi intención mostrarme cínico, sino que esto es un hecho, ¿verdad? Aquellos de ustedes que están casados lo conocen, tal vez mejor que yo.

I.: ¿Será que ella tiene de usted una imagen de debilidad y usted tiene de ella una imagen de dureza?

K.: Dureza, fortaleza... Hay docenas de razones, señor, pero entre ambos no existe en absoluto relación alguna. Estar relacionado significa estar en contacto. ¿Cómo puede una imagen estar relacionada con otra imagen? Una imagen es una idea, un recuerdo, una evocación, una reminiscencia. Si quiero realmente estar libre de temor, debo destruir mi imagen de ella y ella debe destruir la imagen que tiene de mí. Yo puedo destruir la mía, o ella podrá destruir la suya, pero una acción unilateral no nos liberará de una relación que engendra temor. Por ejemplo, yo rompo totalmente la imagen que he formado de usted. Entonces, al mirar, comprendo qué es la relación. Rompo la imagen por completo. Así, estoy directamente en contacto con usted, no con su imagen. Pero usted puede no haber roto su imagen, porque ésta le da placer.

I.: Ésa es la dificultad, yo no he roto mi imagen.

K.: De modo que la mantiene, y yo digo: "Muy bien; no tengo ninguna imagen de usted." No le tengo miedo.

El miedo cesa sólo cuando hay contacto directo. Si no escapo en ningún nivel, puedo mirar el hecho. Puedo mirar el hecho de que voy a morir, dentro de diez años, o de veinte años. Tengo que comprender la muerte, entrar en contacto con ella físicamente, orgánicamente, porque todavía estoy vivo. Tengo abundante energía, sigo vivo, sano. No puedo morir corporalmente, pero psicológicamente sí que puedo morir.

Esto requiere una observación tremenda, es preciso investigarlo, trabajar en ello. Morir significa que uno debe morir cada día, no sólo de aquí a veinte años. Uno muere cada día para todo lo que conoce, excepto en lo que atañe al campo tecnológico. Uno muere para la imagen que tiene de su esposa; muere cada día para sus placeres, para sus sufrimientos, sus recuerdos, sus experiencias. Si muere todo ello, el miedo llega a su fin y hay una renovación.

Charla a los estudiantes de la Escuela de Rajghat

5 de enero de 1954

ME GUSTARÍA HABLAR de un asunto que puede ser más bien difícil, pero trataremos de hacerlo tan simple y directo como sea posible. Ustedes saben que casi todos nosotros experimentamos alguna clase de temor, ¿no es así? ¿Conoce cada uno su temor particular? Uno podría temer a su maestro, a su tutor, a sus padres, a la gente mayor, o podría temer a una serpiente, a un búfalo, o a lo que alguien dice, o a la muerte, etcétera. Cada uno tiene su temor; pero, para los jóvenes, los temores son bastante superficiales. A medida que avanzamos en edad, los temores se vuelven más complejos, más difíciles, más sutiles. Ustedes conocen las palabras *sutil, complejo* y *difícil,* ¿no es cierto? Por ejemplo, deseo realizarme; no soy una persona vieja y quiero realizarme de una manera determinada. ¿Saben qué significa *realización*? Todas las palabras son difíciles, ¿verdad? Quiero llegar a ser un gran escritor. Siento que si pudiera escribir, mi vida sería feliz. Por lo tanto, deseo escribir. Pero algo me pasa; quedo paralizado y por el resto de mi vida tengo miedo, me siento frustrado, siento que no he vivido. De modo que eso se convierte en mi miedo. Así, a medida que vamos envejeciendo, surgen a la existencia diversas formas de miedo; miedo de ser abandonado, de no tener un amigo, de quedarme solo, de perder mi propiedad, de no tener una posición, y otras diversas formas de miedo.

Pero no examinaremos ahora los muy difíciles y sutiles tipos de miedo, porque eso requiere una reflexión mucho mayor.

Es muy importante que nosotros —ustedes los jóvenes y yo— consideremos esta cuestión del miedo, porque la sociedad y las personas adultas piensan que el miedo es necesario para lograr que ustedes observen una conducta correcta. Si temen a sus profesores o a sus padres, ellos pueden controlarlos mejor, ¿no es así? Pueden decir: "Haz esto y no hagas aquello", y ustedes tendrán que obedecerlos por completo. Así, el miedo es usado como una presión moral. Los profesores usan el miedo, digamos, en una clase numerosa, como un medio de controlar a los alumnos. ¿No es cierto? La sociedad dice que el miedo es indispensable y que, de lo contrario, los ciudadanos, el pueblo, podrán desbordarse y obrar desatinadamente. Así que el miedo se ha vuelto una necesidad para controlar a los seres humanos.

Ustedes saben que el miedo se usa también para civilizar al hombre. Las religiones de todo el mundo lo han utilizado, ¿no es así? Nos dicen que si no hacemos ciertas cosas en esta vida, pagaremos por ello en la próxima vida. Aunque las religiones predican el amor, aunque predican la hermandad, aunque hablan de la unidad de los seres humanos, todas ellas, sutil o muy brutal y groseramente, sostienen este sentimiento de miedo.

Si ustedes tienen un gran número de alumnos en una clase, ¿cómo puede el profesor controlarlos? No puede. Así que ha inventado medios para hacerlo. Por lo tanto, dice: "Compite. Sé como ese otro niño que es mucho más inteligente que tú." De modo que uno se esfuerza, siente temor. El temor de ustedes es usado, por lo general, como un medio de controlarlos. ¿Comprenden? ¿No es muy importante, acaso, que la educación erradique el miedo, que ayude a los estudiantes a liberarse del miedo, dado que el miedo corrompe a la mente? Pienso que, en una escuela de esta clase, es fundamental comprender y disi-

par todas las formas del miedo, liberarse de ellas. De lo contrario, si ustedes tienen cualquier tipo de miedo, éste les deforma la mente, y entonces nunca podrán tener inteligencia. El miedo es como una nube oscura, y cuando sienten miedo, es como si caminaran a la luz del Sol con una nube negra en sus mentes, siempre atemorizados.

El deber de la educación, ¿no es, entonces, el de educarlos apropiadamente, o sea, hacer que comprendan el miedo y se liberen de él? Por ejemplo, supongamos que alguno de ustedes sale de aquí sin decírselo a su director o a su profesor, y al regresar inventa historias contando que ha estado con cierta persona, mientras que en realidad ha estado en el cine; eso significa que tiene miedo. Ustedes piensan que, si no temieran a los profesores, harían lo que les place, y los profesores también lo piensan. Pero comprender el miedo implica mucho, muchísimo más que hacer exactamente lo que desean hacer. Ustedes saben que existen las reacciones del cuerpo, ¿no es así? Cuando ven una serpiente, saltan. Eso no es miedo, porque es la reacción natural del cuerpo. Frente al peligro, el cuerpo reacciona: salta. Cuando ven un precipicio, no continúan caminando ciegamente. Eso no es miedo. Cuando ven un automóvil que se aproxima velozmente, se quitan del camino. Eso no indica miedo. Son respuestas corporales para protegerse contra el peligro; tales reacciones no significan miedo.

El miedo se introduce cuando quieren hacer algo y se les ha prevenido que no lo hagan, ¿verdad? Ése es un tipo de miedo. Quieren ir a un cine; les gustaría pasar el día en Benarés y el profesor les dice que no. Hay reglamentos y a ustedes no les gustan estos reglamentos. Les gusta salir. Así que salen con algún pretexto y regresan. El profesor descubre que han salido y ustedes temen el castigo. Por consiguiente, cuando sienten que van a ser castigados, se introduce el miedo. Pero si el profesor los persuade suavemente, explicándoles por qué no deben ir a la ciudad, y les habla sobre los peligros, por ejemplo, el de comer ali-

mentos que no son puros, sanos, etc., ustedes comprenden. Aun cuando él no tenga tiempo para explicárselo examinando todo el problema de por qué no deben ir, la inteligencia de ustedes (debido a que también piensan), se despierta como para que descubran por sí mismos por qué no deben ir. Entonces no hay problema, no van. Si quieren ir, lo discuten y descubren por qué no deben hacerlo.

Hacer simplemente lo que les place a fin de demostrar que son libres, no es inteligencia. El valor no es lo opuesto del miedo. Ustedes saben, los que pelean en los campos de batalla son muy valientes. Por diversas razones toman drogas o hacen toda clase de cosas para sentir valor; pero eso no es estar libre de miedo. No examinaremos esto, dejémoslo ahí.

¿No debe la educación ayudar a los estudiantes a liberarse de toda clase de temor? Ello implica comprender, a partir de ahora, todos los problemas de la vida: los problemas del sexo, de la opinión pública, de la autoridad, el problema de la muerte. Voy a tratar todas éstas cosas, de modo tal que cuando dejen este lugar, aunque haya temores en el mundo, aunque tengan ustedes sus propias ambiciones, sus propios deseos, habrán comprendido y, en consecuencia, estarán libres de miedo, porque sabrán el gran peligro que implica. Todos temen una cosa u otra. La mayoría de nosotros no quiere cometer un error, teme equivocarse, especialmente cuando somos jóvenes. Pensamos que siguiendo a determinada persona, escuchándola, ésta nos dirá lo que debemos hacer, y que, haciendo eso, alcanzaremos un objetivo, un propósito.

Casi todos somos muy conservadores. (¿Saben qué significa esa palabra, saben qué es conservar? Significa retener, guardar.) Deseamos permanecer siendo respetables y, por lo tanto, queremos hacer lo correcto, queremos seguir la conducta apropiada, lo cual, si lo investigan a fondo, verán que es una señal de miedo. ¿Por qué no cometer un error, por qué no descubrir? Pero la persona

que tiene miedo está siempre pensando: "Debo hacer lo correcto, debo verme respetable, no debo permitir que la gente piense que soy tal cosa o que no lo soy." Una persona así es, en realidad, fundamental y, básicamente, una persona temerosa. También lo es un hombre ambicioso; y un hombre que tiene miedo carece de amor, de simpatía. Es como una persona que se encierra detrás de un muro, dentro de una casa. Mientras somos jóvenes, es muy importante que comprendamos esto, que comprendamos el miedo. Es el miedo el que nos hace obedecer, pero si podemos conversar, razonar, discutir algo juntos y reflexionar sobre ello, entonces cada uno de nosotros podrá comprenderlo y hacerlo; pero el que a uno lo obliguen, lo fuercen mediante el temor a hacer algo que no comprende, es una educación errónea, ¿verdad?

Siento, pues, que en un lugar como éste es muy importante que ambos, el educador y el educando comprendan este problema. ¿Saben ustedes qué significa la creatividad, el hecho de ser creativos? Escribir un poema es creativo en parte; pintar un cuadro, mirar un árbol, amar el árbol, el río, amar a los pájaros, a la gente, amar la Tierra, el sentimiento de que la Tierra es de todos... eso es parcialmente creativo. Pero ese sentimiento se destruye cuando tenemos miedo, cuando decimos: "Esto es mío: mi país, mi clase, mi grupo, mi filosofía, mi religión." Si sentimos así, no somos creativos, porque es el instinto del temor el que está dictando este sentimiento de "lo mío", "mi país". Al fin y al cabo, la Tierra no es "de ustedes" ni "mía"; es *nuestra* Tierra. Si podemos pensar en esos términos, crearemos un mundo por completo diferente, no un mundo americano o un mundo ruso o un mundo indio, sino que será nuestro mundo, el mundo de ustedes y el mío, el mundo del rico y del pobre. Pero la dificultad está en que, cuando hay miedo, no creamos. Una persona temerosa jamás puede encontrar la verdad, encontrar a Dios. Tras de todos nuestros cultos, de todas nuestras imágenes, de todos nuestros

rituales, hay miedo y, por lo tanto, nuestros dioses no son dioses; son piedras.

Es, entonces, muy importante, mientras son jóvenes, que comprendan esto; y sólo pueden comprenderlo cuando saben que tienen miedo, cuando pueden mirar sus propios miedos. Y como lo que necesitamos discutir ahora requiere muchísimo discernimiento y se trata de un problema mucho más profundo, el cual debe ser considerado por las personas adultas, lo discutiremos con los profesores. Es función del educador ayudar al estudiante a comprender el miedo. A los profesores les corresponde ayudarlos a que lo comprendan y no lo repriman; por lo tanto, ellos no deben presionarlos, a fin de que cuando dejen este lugar, la mente de ustedes sea muy clara, aguda y no esté corrompida por el miedo. Como estuve diciendo ayer, los mayores no han creado un mundo hermoso; están llenos de oscuridad, miedo, corrupción, competencia. No, no han creado un mundo bueno. Tal vez si ustedes, al abandonar este lugar, al salir de Rajghat, pueden de veras estar libres de todo tipo de temor o pueden comprender cómo afrontar el temor en sí mismos o en otros, entonces quizá crearán un mundo por completo diferente, no un mundo de los comunistas o de los congresistas y demás, sino un mundo, totalmente distinto. Ése, de hecho, es el deber de la educación.

Estudiante: ¿Cómo nos liberamos del miedo?

Krishnamurti: ¿Quieres saber cómo liberarte del miedo? ¿Sabes de *qué* tienes miedo? Ve despacio conmigo. El miedo es algo que está en relación con otra cosa. No existe por sí mismo. Existe en relación con una serpiente, con lo que mis padres podrían decir a un profesor, con la muerte... está en conexión con algo. ¿Comprendes? El miedo no está aislado, está en contacto, en relación con otra cosa. ¿Eres consciente, te das cuenta de que tienes miedo en relación con otra cosa? ¿*Sabes* que tienes

miedo? ¿No temes a tus padres, a tus profesores? Espero que no, pero es problable que sí. ¿No te atemoriza el hecho de que podrías no aprobar tus exámenes? ¿No temes que la gente pudiera no pensar y decir que eres una gran persona, buena y honesta? ¿No temes? ¿No conoces tus temores? Debes, pues, en primer lugar, saber *de qué* tienes miedo. Te lo explicaré muy despacio. Después, debes también conocer la mente, saber por qué tiene miedo. ¿Es el miedo algo que está separado de la mente? ¿No es la mente la que crea el miedo, ya sea porque recuerda algo del pasado o se proyecta hacia el futuro? Ustedes tendrían que acosar en mayor grado a sus profesores hasta que les explicaron todas estas cosas. Dedican diariamente una hora a las matemáticas o a la geografía, pero ni siquiera dedican dos minutos al problema más importante de la vida. ¿No deberían emplear con sus profesores mucho más tiempo en esto, en cómo estar libres del miedo, antes que en discutir meramente las matemáticas o en leer un libro de texto?

Una escuela basada en el miedo de cualquier clase, es una pésima escuela, no debería existir. Se requiere muchísima inteligencia de parte de los profesores y de los chicos, para comprender este problema. El miedo corrompe, y para estar libres de él tenemos que comprender cómo la mente genera el miedo. No existe una cosa como el miedo, excepto lo que la mente crea como tal. La mente desea amparo, la mente desea seguridad, la mente tiene diversas formas de ambición autoprotectora; y en tanto todo eso exista, ustedes tendrán miedo. Es muy importante que comprendan la ambición, que comprendan la autoridad; ambas implican destrucción.

París, 22 de mayo de 1966

LA MAYORÍA DE LA GENTE vive con miedo, tanto en lo físico como en lo interno. El miedo existe sólo en relación con algo. Tengo miedo de la enfermedad, del dolor físico. Lo he experimentado y lo temo. Temo a la opinión pública, temo perder un trabajo. Me atemoriza no llegar, no alcanzar una meta, no ser capaz de realizarme. Tengo miedo de la oscuridad, de mi propia estupidez, de mi propia insignificancia. Tenemos muchos miedos diferentes y tratamos de resolverlos en fragmentos. Por lo visto, no somos capaces de ir más allá de eso. Si pensamos que hemos comprendido un temor en particular y lo hemos resuelto, surge otro temor. Cuando nos damos cuenta de que tenemos miedo, tratamos de escapar de él, de encontrar una respuesta, de averiguar qué podemos hacer, o intentamos reprimirlo.

Los seres humanos hemos desarrollado astutamente una red de escapes: Dios, entretenimientos, bebida, sexo, cualquier cosa para escapar del miedo. Todos los escapes son lo mismo, ¡ya sea en nombre de Dios o de la bebida! Si hemos de vivir como *seres humanos*, tenemos que resolver el problema. Vivir con miedo, consciente o inconsciente, es como vivir en la oscuridad, con un conflicto y una resistencia enormes. Cuanto mayor es el miedo, mayor es la tensión, mayor la neurosis, mayor el impulso de escapar. Si no escapamos del miedo, nos pre-

guntamos: "Cómo podemos resolverlo?" Buscamos medios y arbitrios para resolverlo, pero siempre en el campo de lo conocido. Hacemos alguna cosa al respecto, y esta acción engendrada por el pensamiento es una acción que está dentro del terreno de la experiencia, del conocimiento, de lo conocido; por lo tanto, no hay respuesta. Eso es lo que hacemos, y morimos con miedo. Vivimos toda nuestra vida con miedo y morimos con miedo. Ahora bien, ¿puede un ser humano erradicar totalmente el miedo? ¿Podemos hacer alguna cosa, o no haremos nada? "Nada" no significa que aceptamos el miedo, que lo racionalizamos y vivimos con él; ésa no es la iniciación de que estamos hablando.

Hemos hecho todo lo que podíamos en relación con el miedo. Lo hemos analizado, investigado, hemos tratado de afrontarlo, de entrar en contacto directo con él, de resistirlo, hemos hecho todo lo que podíamos, y el miedo sigue ahí. ¿Es posible percibirlo totalmente, no tan sólo con el intelecto o la emoción, sino percibirlo de manera completa y, sin embargo, no *hacer* cosa alguna al respecto? Debemos entrar en contacto directo con el miedo, pero no lo hacemos. La palabra *miedo* ha causado ese miedo. La palabra misma nos impide entrar en contacto con el hecho.

De Más allá de la violencia

Colegio estatal de San Diego,
6 de abril de 1970

DEBEMOS INVESTIGAR de manera completa la cuestión del miedo, comprender plenamente el miedo, a fin de liberarnos de él. Eso puede hacerse, no es sólo una teoría o una esperanza. Si uno presta atención total a este problema del miedo, al modo como lo aborda, como lo mira, descubrirá que la mente —la mente que ha sufrido tanto, que ha soportado tanto dolor, que ha vivido con tanta angustia y tanto miedo— estará completamente libre de ese problema. Para investigar esto, es absolutamente esencial que uno no tenga prejuicios que le impidan comprender la verdad de "lo que es". Emprender este viaje juntos implica hacerlo sin aceptar ni negar ni decirnos que es totalmente imposible o posible vernos libres del miedo. Uno necesita una mente que, por no haber llegado a ninguna conclusión, está libre para observar, para inquirir.

Existen muchísimas formas de miedo psicológico y psicosomático. Examinar cada una de ellas, cada aspecto del miedo, tomaría una cantidad enorme de tiempo. Pero uno puede observar la cualidad general del miedo, su naturaleza y su estructura total, sin perderse en el detalle de una forma particular de sus propios temores. Cuando comprendemos la naturaleza y estructura del miedo como tal, entonces, con esa comprensión, podemos abordar el temor particular.

Una persona puede temer a la oscuridad, puede temer a su esposa o marido, a lo que la gente piense o diga o haga; puede atemorizarla el sentimiento de soledad, o el vacío de la vida, el aburrimiento de la existencia insensata que llevamos. Puede tenerle miedo al futuro, a la incertidumbre e inseguridad del mañana, o la bomba atómica. Puede tener miedo de la muerte, de que se termine la propia vida. Hay muchísimas formas de miedo; están los temores neuróticos, así como los sanos, racionales —si es que el temor puede ser alguna vez sano y racional—. Casi todos tememos neuróticamente al pasado, al hoy y al mañana; de modo que el tiempo está involucrado en el miedo.

Están sólo los temores conscientes de que nos damos cuenta, sino también aquellos que se encuentran muy en el fondo, ocultos en sus recónditos escondrijos de la propia mente. ¿Cómo ha de lidiar uno tanto con los temores conscientes como con los inconscientes que yacen ocultos? Por cierto, hay miedo en el movimiento que nos aleja de "lo que es"; en realidad, es la huida, el escape respecto de "lo que es", el tratar es evitarlo, lo que da origen al miedo. También engendra miedo de la comparación, de cualquier clase que sea: el comparar lo que somos con lo que pensamos que deberíamos ser. Por lo tanto, el miedo se encuentra en el movimiento que nos aleja del hecho, no del objetivo del cual nos alejamos.

Ninguno de estos problemas del miedo puede ser resuelto mediante la voluntad, diciéndose uno a sí mismo: "No tendré miedo." Tales actos de la voluntad no tienen sentido alguno.

Estamos considerando un problema muy serio al cual debemos conceder toda nuestra atención. Uno no puede prestar atención a lo que se dice si está interpretándolo, traduciéndolo o comparándolo con lo que ya conoce. Tiene que escuchar, y ése es un arte que debemos aprender, porque normalmente estamos siempre comparando, evaluando, juzgando, aceptando, negando, y de ningún

modo escuchamos; en realidad, nos impedimos nosotros mismos escuchar. Escuchar de manera tan completa implica que uno concede la totalidad de su atención; ello no quiere decir que concuerda o que discrepa. No hay acuerdo o desacuerdo cuando estamos explorando juntos; pero el "microscopio" a través del cual miramos puede no estar limpio. Si uno mira a través de un instrumento de precisión, aquello que ve es lo que otro también verá; por lo tanto, no es un asunto de acuerdo o desacuerdo. Al tratar de examinar toda esta cuestión del miedo, debemos dedicarle la totalidad de nuestra atención; y, aun así, hasta que el miedo no se resuelve, apaga la mente, la torna insensible, la embota.

¿Cómo se sacan a la luz los miedos ocultos? Uno puede conocer los temores conscientes (enseguida veremos la manera de habérnoslas con ellos), pero hay temores ocultos que tal vez sean mucho más importantes. Entonces, ¿cómo los abordaremos, cómo los pondremos al descubierto? ¿Es posible hacerlo mediante el análisis, buscando su causa? El análisis, ¿liberará del miedo a la mente, la liberará no de un temor neurótico en particular, sino de toda la estructura del miedo? El análisis implica no sólo el tiempo, sino que incluye al analizador; toma muchos, muchos días, años, incluso toda la vida de uno, y al final de ello quizás habremos entendido un poco, pero ya estaremos listos para la tumba. ¿Quién es el analizador? Si es el profesional, el experto que tiene un título, también recurrirá al tiempo; él también es el resultado de muchas formas de condicionamiento. Si uno se analiza a sí mismo, en ello está implicado el analizador, que es el censor, el cual va a analizar el miedo que él mismo ha creado. En todo caso, el análisis toma tiempo; en el intervalo que hay entre aquello que uno está analizando y su terminación, surgen muchos otros factores que dan al análisis una dirección diferente. Tenemos que ver la verdad de que el análisis no es el camino, porque el analizador es un fragmento entre los muchos otros fragmentos

que componen el "yo", el ego, el cual es el resultado del tiempo y está condicionado. Ver que el análisis implica tiempo y no trae consigo la terminación del miedo, significa que uno ha descartado por completo la idea del cambio progresivo; ha visto que el factor mismo de ese cambio es una de las mayores causas del miedo.

Para quien les habla, esto es muy importante; por eso siente con mucha fuerza, habla con gran intensidad, pero no está haciendo propaganda; no hay nada a lo que ustedes deben afiliarse, nada en lo que deban creer; sólo observen y aprendan y libérense de este miedo.

De modo que el análisis no es el camino. Cuando ven la verdad de eso, significa que ya no piensan desde el punto de vista del analizador que va a analizar, a juzgar, a evaluar, y que la mente de ustedes está libre de esa peculiar carga llamada análisis; en consecuencia, tiene la capacidad de mirar directamente cualquier problema.

¿Cómo van a mirar ustedes este miedo? ¿Cómo van a sacar a la luz toda su estructura, todas sus partes ocultas? ¿A través de los sueños? Los sueños son la continuación, durante las horas en que dormimos, de la actividad que desarrollamos en las horas de vigilia; hay una continuación que sigue formando parte de un solo movimiento. Por consiguiente, los sueños carecen de valor. Vean lo que ocurre; estamos eliminando las cosas a las que ustedes están acostumbrados: análisis, sueños, voluntad, tiempo. Cuando eliminamos todo eso, la mente se torna extraordinariamente sensible, y no sólo sensible, sino inteligente. Ahora, con esa sensibilidad e inteligencia, vamos a mirar el miedo. Si de verdad investigan esto, le están volviendo al espalda a toda la estructura social, a esa estructura en la que operan el tiempo, el análisis y la voluntad.

¿Qué es el miedo? ¿Cómo surge? El miedo está siempre vinculado con algo; no existe por sí mismo. Hay miedo a lo que sucedió ayer, en relación con la posibilidad de que eso se repita mañana; hay siempre un punto

fijo desde el cual la relación se establece. ¿Cómo interviene el miedo en esto? Experimenté un dolor ayer; está el recuerdo de ese dolor y no quiero que se repita mañana. El acto de pensar sobre el dolor de ayer, un pensar que contiene el recuerdo del dolor experimentado, proyecta el miedo de volver a experimentarlo nuevamente mañana. De modo que el origen del miedo es el pensamiento. El pensamiento engendra miedo; el pensamiento cultiva también el placer. Para comprender el miedo, también debemos comprender el placer; ambos están relacionados entre sí y, sin comprender uno, no es posible comprender el otro. Esto significa que uno no puede decir: "Sólo debo tener placer y nada de miedo"; el miedo es la otra cara de la moneda que llamamos placer.

Bombay, 22 de febrero de 1961

CONSIDEREMOS AHORA la totalidad del miedo. Una mente que teme, que en lo profundo de sí experimenta ansiedad, una sensación de miedo, y la esperanza y desesperación que nacen de ese miedo, una mente así no es, desde luego, una mente sana. Puede asistir a templos, a iglesias; puede hilar toda clase de teorías, puede orar, puede ser muy académica, puede tener exteriormente todo el refinamiento de la sofisticación, puede obedecer, tener buenos modales, mucha cortesía y comportarse correctamente; pero una mente así que tiene todas estas cosas y está arraigada en el miedo —como lo están en su mayoría nuestras mentes—, es obvio que no puede ver las cosas de manera directa. El miedo engendra, de hecho, diversas formas de enfermedad mental. Nadie tiene miedo de Dios; pero teme a la opinión pública, teme no lograr esto o aquello, no realizarse, no tener su oportunidad; y, a causa de todo eso, existe este extraordinario sentimiento de culpa: uno ha hecho algo que no debería haber hecho; uno está sano y otros son pobres y están enfermos; uno no tiene comida y otros carecen de ella... Cuanto más la mente inquiere, profundiza, indaga, mayor es el sentimiento de culpa, de ansiedad. Y si todo este proceso no se comprende, si no se comprende la totalidad del miedo, ello resulta en actividades peculiares —las actividades de los santos, los políticos—, activida-

des que son todas explicables si uno las observa, si percibe esta naturaleza contradictoria del miedo, tanto del consciente como del inconsciente. Ustedes conocen el miedo: miedo a la muerte, miedo a no ser amados o miedo de amar, miedo de perder, miedo de ganar. ¿Cómo abordan esto?

El miedo es el impulso que nos hace buscar un instructor, un guru; el miedo es esta capa de respetabilidad que cada uno de nosotros ama tan profundamente —ser respetable—. No hablo de nada que no sean hechos. Por lo tanto, pueden verlo en sus vidas cotidianas. Pueden ver esta extraordinaria, penetrante naturaleza del miedo. ¿Cómo lo abordan? Para afrontar la exigencia del miedo, ¿desarrollan meramente la cualidad del valor? ¿Comprenden? ¿Determinan que van a ser valientes para poder afrontar acontecimientos en la vida? ¿O tan sólo racionalizan el miedo? ¿O encuentran explicaciones que darán satisfacción a la mente atrapada en el miedo? ¿Cómo lo abordan? ¿Encienden la radio, leen un libro, van a un templo, se aferran a cierto dogma, a cierta creencia? Discutamos de qué modo podemos habérnoslas con el miedo. Si somos conscientes de él, ¿cuál es la manera de abordar esta lobreguez? Obviamente, uno puede ver con mucha claridad que una mente llena de miedo se debilita, no puede funcionar como es debido, no puede pensar razonablemente. Al hablar del miedo, no me refiero tan sólo al miedo en el nivel consciente, sino también al que acecha en los profundos escondrijos de nuestra mente y de nuestro corazón. ¿Cómo lo descubren? Y cuando lo descubren, ¿qué hacen? No estoy planteando una pregunta retórica; no digan: "Él la contestará." La contestaré, pero ustedes tendrán que descubrir. En el momento en el que hay miedo, no hay ambición, pero hay una acción que es por amor a la cosa misma, no para que se reconozca aquello que estamos haciendo. Entonces, ¿cómo abordan esto? ¿Cuál es la respuesta de ustedes?

Evidentemente, la respuesta cotidiana al miedo es hacerlo a un lado y zafarse de él, encubrirlo mediante la voluntad, la determinación, la resistencia, el escape. Eso es lo que hacemos, señores. No estoy diciendo nada extraordinario. Y así el miedo continúa persiguiéndolos como una sombra, no se libran de él. Hablo de la totalidad del miedo, no sólo de un estado particular de temor: temor a la muerte, a lo que dirá nuestro vecino, a que pueda morir mi marido o mi hijo, o a que mi esposa pueda fugarse... ¿Saben qué es el miedo? Cada uno tiene su propia forma particular del miedo, no uno sino múltiples miedos. Una mente que experimenta cualquier forma de miedo no puede, es obvio, tener la cualidad del amor, de la simpatía, de la ternura. El miedo es la energía destructiva en el hombre. Marchita la mente, distorsiona el pensamiento, conduce a toda clase de teorías, extraordinariamente ingeniosas o sutiles, a supersticiones absurdas, a dogmas y creencias. Si ustedes ven que el miedo es destructivo, ¿cómo procederán para limpiar y depurar la mente?

Bombay, 22 de enero de 1978

ESTAMOS INVESTIGANDO el miedo. Para penetrar en la raíz del miedo debemos comprender por qué el cerebro, el pensamiento, vive a base de imágenes. ¿Por qué crean ustedes imágenes y viven con ellas? Imágenes, cuadros mentales acerca del futuro, de la esposa, del marido, de quien les habla, etc. ¿Por qué las crean? Si no crean esos cuadros, esas imágenes, ¿hay miedo? Primero debemos investigar por qué el pensamiento engendra estos cuadros complicados, estas imágenes en las que vivimos. Debemos preguntarnos qué es el pensamiento. Estamos investigando el miedo y, para penetrar en ello muy profundamente, ustedes deben examinar a fondo por qué el pensamiento crea la imagen del pasado o del futuro, la cual engendra miedo, y también deben examinar qué es el pensamiento. A menos que comprendan esto, no podrán enfrentarse al miedo. Lo eludirán, escaparán de él. Porque el miedo es una cosa viviente. No pueden controlarla, no pueden taparla.

* * *

SI ACTÚAN a causa del miedo, están perdidos. El miedo y el amor no pueden existir juntos. En este país no hay amor. Hay devoción, reverencia, pero no amor. La devoción que profesan a su guru, a sus dioses, a sus idea-

les, es adoración a sí mismos, porque son ustedes los que han creado a su guru, ustedes han creado sus ideales, sus dioses; los han creado con su pensamiento, los crearon sus abuelos, y ustedes aceptan esto porque les satisface, les brinda consuelo. Por lo tanto, son devotos de sí mismos. ¡Traguen esa píldora y vivan con ella! Estamos diciendo que, como el amor no puede existir junto con el miedo y dado que vivimos con miedo, lo otro no existe. Y cuando uno tiene eso otro, tiene toda la vida; entonces, haga lo que hiciere, ésa será la acción correcta. Pero el miedo jamás puede dar origen a la acción correcta, tal como no pueden hacerlo jamás el deseo o el conflicto. Así pues, cuando uno comprende el miedo, la raíz del miedo, la presión sobre el cerebro deja de existir. Debido a eso, el cerebro vuelve a ser fresco, inocente, no la cosa agotada, moldeada, conformada, afeada que es ahora.

Así que, por favor, si hoy no han comprendido esto, empleen tranquilamente una hora consigo mismos para descubrir. Pueden lamentarse, quejarse, derramar lágrimas, pero descubran cómo es posible vivir sin una sombra de miedo. Entonces sabrán qué es el amor.

Brockwood Park,
1º de septiembre de 1979

EXISTEN LOS MIEDOS profundamente ocultos, de los que ustedes no son conscientes, y están los obvios temores psicológicos y físicos.

Está el miedo a la inseguridad, a no conseguir empleo o a perder el empleo que tenemos, miedo a los distintos tipos de huelgas que hoy tienen lugar, y así sucesivamente. Casi todos estamos, pues, bastante nerviosos, con miedo de no estar completamente seguros en lo físico. Eso es obvio, pero ¿por qué ocurre? ¿Acaso es porque estamos siempre aislándonos como una nación, una familia, un grupo? Este paulatino proceso de aislamiento —los franceses aislándose, también los alemanes, etc.—, ¿es el que gradualmente origina inseguridad para nosotros? ¿Podemos observar esto, observarlo no sólo exteriormente? Al observar lo que está sucediendo exteriormente, conociendo con exactitud lo que ocurre, a partir de ahí podemos comenzar a investigar dentro de nosotros. De lo contrario, carecemos de un criterio claro, nos engañamos a nosotros mismos. Debemos, pues, comenzar desde lo externo y avanzar hacia lo interno. Es como la marea que sale y entra. No es una marea fija, se mueve todo el tiempo hacia fuera o hacia dentro.

Este aislamiento, que ha sido la expresión tribal de todos los seres humanos, está generando falta de seguridad física. Si ustedes ven la verdad de ello como un

hecho —no la explicación verbal o la aceptación intelectual de una idea—, entonces no pertenecen a ningún grupo, a ninguna nación, a ninguna cultura, a ninguna religión organizada, porque todas ellas, la católica, la protestante, la hindú y demás, son separativas. ¿Lo harán mientras estamos discutiendo esto juntos? ¿Se desprenderán de las cosas que son falsas, que no son reales, que carecen por completo de valor? Aunque puedan pensar que son valiosas, cuando las observan ven que cosas como la nacionalidad, son las que, de hecho, engendran guerras. ¿Podemos, entonces, abandonarlas de modo tal que, físicamente, seamos capaces de dar origen a la unidad del hombre? Y esta unidad puede surgir únicamente a través de la religión, no de las falsas religiones que tenemos. Espero no estar ofendiendo a nadie. Las religiones católica, protestante, hindú, musulmana, se basan en el pensamiento, han sido creadas por el pensamiento. Y lo que crea el pensamiento no es sagrado, es sólo pensamiento, es nada más que una idea. Y ustedes proyectan una idea, la convierten en un símbolo y después la adoran. En ese símbolo, en esa imagen, o en ese ritual, no hay absolutamente nada sagrado. Y si uno observa realmente esto, se libera de ello para descubrir qué es la verdadera religión, porque es ésta la que puede unirnos.

Así pues, podemos penetrar en niveles mucho más profundos del miedo, o sea, en los miedos psicológicos. Miedos psicológicos en nuestras relaciones, miedos respecto del futuro, miedos del pasado... es decir, miedos del tiempo. Por favor, yo no soy un profesor, no soy un erudito que pronuncia un sermón y después vuelve a su corrupta vida. Esto es algo muy, muy serio que afecta nuestras vidas, así que tengan la bondad de concederle su atención e interés. Hay miedos en la relación, miedos a la incertidumbre, miedos al respecto del pasado y del futuro, miedos de no saber, miedos a la muerte, a la soledad, a la angustiosa sensación de aislamiento: uno puede estar relacionado con otros, puede tener una gran cantidad de

amigos, puede estar casado, tener hijos, pero existe esta sensación de profundo aislamiento, esta angustia de la soledad. Ése es uno de los factores del miedo.

También está el miedo a no ser capaces de realizarnos. Y el deseo de realizarnos trae consigo el sentimiento de frustración, y en eso hay miedo. Hay miedo a la incapacidad de ser absolutamente claros con respecto a todas las cosas. Existen, pues, muchas, muchas formas de miedo. Si esto les interesa, si son serios, cada uno puede observar su propio miedo particular. Porque una mente que está atemorizada, ya sea a sabiendas o no, puede tratar de meditar, pero esa meditación sólo conduce a mas desdicha, a más corrupción, ya que una mente atemorizada jamás puede ver qué es lo verdadero. Vamos a averiguar si es posible hallarnos completamente libres del miedo en toda su profundidad.

Vean, estamos emprendiendo una tarea que exige una observación muy cuidadosa: observar nuestro propio miedo. Y es sumamente importante el modo como uno observa ese miedo. ¿Cómo lo observan ustedes? ¿Es un miedo que han recordado, y entonces lo rememoran y después lo miran? ¿O es un miedo que no han tenido tiempo de mirar y, por lo tanto, sigue estando presente? ¿O la mente es reacia a mirar ese miedo? ¿Qué es lo que en realidad ocurre? ¿Somos reacios a mirar, a observar nuestros propios miedos, porque la mayoría de nosotros no sabe cómo resolverlos? De modo que escapamos, analizamos, pensando que con eso nos libraremos de un miedo determinado, pero el miedo sigue ahí. Entonces, es importante descubrir cómo mirar ese miedo.

¿Cómo observamos el miedo? Ésta no es una pregunta tonta, porque lo observamos bien *después* de que ha ocurrido, o lo observamos *mientras* está ocurriendo. Para la mayoría, la observación tiene lugar después de que ha ocurrido. Ahora bien, nos preguntamos si es posible observar el miedo mientras surge. O sea, uno se siente amenazado por otra creencia. Se aferra con mucha fuerza

a cierta creencia y, por lo tanto, está atemorizada al respecto. Ustedes tienen ciertas creencias, ciertas experiencias, opiniones, evaluaciones y conclusiones. Cuando alguien las pone en tela de juicio, erigen una resistencia, levantan un muro contra eso, o temen que los ataquen. Entonces, ¿pueden observar ese miedo cuando surge? ¿Lo están haciendo? ¿Cómo lo observan? Está el reconocimiento de la reacción que llaman miedo; debido a que han experimentado ese miedo antes, su recuerdo está almacenado y, cuando el miedo surge, lo reconocen, ¿correcto? Por consiguiente, no están observando sino reconociendo.

Ese reconocimiento no libera del miedo a la mente. Sólo lo fortalece. Hay dos factores en funcionamiento. Uno siente que es distinto de ese miedo y que, por eso, puede actuar sobre él, controlarlo, perseguirlo, racionalizarlo, etc. O sea, uno hace algo respecto de ese miedo, pero en eso existe una división: están uno mismo y el miedo; por lo tanto, en esa división hay conflicto. Mientras que si observamos, vemos que el miedo *es* uno mismo. Uno no es diferente de ese miedo. Tan pronto uno capta el principio de que el observador es lo observado y ve el hecho de que el observador *es* ese miedo, entonces no hay división alguna entre ese miedo y el observador.

Ahora bien, ¿qué ocurre? Primero retengamos eso por un momento. Como preguntamos antes: ¿Estamos observando el miedo a través del proceso de la memoria, lo cual implica reconocer, nombrar? Desde allí, la tradición dice: "Contrólalo, escapa de él, haz algo al respecto, a fin de no estar atemorizado." De modo que la tradición nos ha educado para que digamos que el "yo" es diferente del miedo. ¿Pueden ustedes estar libres a la tradición y observar ese miedo? ¿Pueden observarlo sin el pensamiento que ha recordado la reacción que en el pasado ha sido llamada "miedo"? Eso requiere gran atención y destreza en el observar. En el observar sólo existe la percepción pura, no la interpretación que el pensamiento hace de esa per-

cepción. Entonces, ¿qué es el miedo? Ahora he observado que, cuando alguien amenaza la creencia que sostengo, la experiencia a la que me aferro, la afirmación de que me he realizado, cuando alguien amenaza eso, surge en mí el miedo. Al observar ese miedo, hemos llegado al punto en que observamos sin la división.

Ahora, la pregunta que sigue es: ¿Qué es el miedo? Miedo a la oscuridad, a la esposa, al esposo, a la novia, a lo que fuere; miedo artificial y miedo real, etc. ¿Qué es? ¿Qué es el miedo, aparte de la palabra *miedo*? La palabra no es la cosa. Uno debe discernir esto muy profundamente: la palabra no es la cosa.

Entonces, sin la palabra, ¿qué es eso que llamamos miedo? ¿O la palabra crea el miedo? La palabra crea el miedo, siendo la palabra el reconocimiento de algo que ha sucedido antes y que hemos llamado miedo. La palabra se vuelve importante. Palabras como *inglés*, *francés*, *ruso*... la palabra es tremendamente importante para nosotros. Pero la palabra no es la cosa. Entonces, ¿qué es el miedo aparte de sus distintas expresiones? ¿Cuál es su raíz? Si podemos encontrar esa raíz, entonces los miedos conscientes o inconscientes podrán ser comprendidos. En el instante en que tenemos una percepción de la raíz, pierden su importancia la mente consciente y la inconsciente. Sólo existe la percepción de ello. ¿Cuál es la raíz del miedo? Miedo al ayer, a mil ayeres, miedo al mañana, miedo a la muerte. O miedo a algo ha sucedido en el pasado. No hay un miedo real *ahora*. Por favor, comprendan cuidadosamente esto. Si la muerte se abate súbitamente sobre uno, se terminó. Es el final. Uno tiene un ataque al corazón y se acabó. Pero la idea de que un ataque al corazón podría sobrevenir en el futuro, es miedo. ¿Es el tiempo la raíz del miedo, siendo el tiempo un movimiento del pasado, modificado en el presente y continuando en el futuro? ¿Es todo este movimiento la causa del miedo, su raíz?

Preguntamos si el pensamiento, que es tiempo, es la raíz del miedo. El pensar es movimiento. Cualquier

movimiento es tiempo. ¿Es el tiempo la raíz del miedo? ¿Lo es el pensamiento? Y ¿podemos comprender el movimiento total del tiempo, tanto el psicológico como el físico? El tiempo psicológico es el mañana; entonces, ¿es el mañana el origen del miedo? Lo cual implica que estamos hablando del vivir cotidiano, no de meras teorías. ¿Puede uno vivir, psicológicamente, sin el mañana? Háganlo. O sea, si uno ha experimentado un dolor físico ayer, terminar con ese dolor ayer mismo, no traspasarlo al día de hoy y hacia el de mañana. Ese transferir, que es el tiempo, da origen al miedo.

Es totalmente posible que el miedo psicológico llegue a su fin si ustedes aplican lo que se está diciendo. El cocinero puede preparar un plato maravilloso, pero si uno no tiene hambre, si no lo come, entonces permanece tan sólo en el menú y eso no tiene valor alguno. Pero si ustedes lo comen, si aplican esto, si lo investigan por sí mismos, verán que el miedo psicológico puede llegar totalmente a su fin, de modo tal que la mente queda libre de esta terrible carga que el hombre ha llevado consigo.

Brockwood Park,
26 de agosto de 1984

¿ALGUNA VEZ han permanecido con el miedo? ¿Han permanecido con él, no alejándose del miedo, no reprimiéndolo ni trascendiéndolo, no haciendo toda clase de cosas al respecto, sino viendo simplemente la profundidad del miedo y sus extraordinarias sutilezas? Uno puede darse cuenta de todo eso únicamente cuando está mirando el miedo sin tener para ello ningún motivo, sin tratar de hacer nada con él, sólo observándolo.

De El vuelo del águila, *Londres, 16 de marzo de 1969*

PARA LA MAYORÍA DE NOSOTROS, la libertad es una idea, no una realidad. Cuando hablamos de libertad, lo que queremos es ser libres en lo externo, hacer lo que nos plazca, viajar, estar libres para expresarnos de diferentes maneras, libres para pensar lo que nos guste. La expresión externa de la libertad nos parece extraordinariamente importante, especialmente en países donde hay tiranías, dictaduras. Y en aquellos países donde la libertad externa es posible, uno busca más y más placer, más y más posesiones.

Si es que vamos a inquirir profundamente en lo que la libertad implica: ser total y completamente libres en lo interno —lo cual se expresa, entonces, exteriormente en la sociedad, en la relación—, debemos preguntarnos, a mi entender, si la mente humana, que se halla tan profundamente condicionada, puede ser libre alguna vez, libre del todo. ¿Tiene que vivir y funcionar siempre dentro de las fronteras de su propio condicionamiento, de modo tal que la libertad sea absolutamente imposible para ella? Uno ve que la mente, al comprender de manera verbal que aquí en la Tierra no hay libertad, ni interna ni externamente, comienza a inventar la libertad en otro mundo, una liberación futura, el cielo y demás.

Dejemos a un lado todos los conceptos teóricos, ideológicos acerca de la libertad, de modo que poda-

mos investigar si nuestras mentes, las de ustedes y la mía, pueden alguna vez estar realmente libres, libres de la dependencia, libres del miedo, de la ansiedad, y libres de los imnumerables problemas, tanto de los conscientes como de aquellos que se encuentran en las capas profundas de lo inconsciente. ¿Puede haber completa libertad psicológica, de modo que la mente humana sea capaz de dar con algo que no es del tiempo, que no es producto del pensamiento y que tampoco es un escape respecto de las realidades factuales de la existencia cotidiana?

A menos que nuestra mente sea en lo interno, en lo psicológico, totalmente libre, no es posible ver lo verdadero, ver si existe una realidad no inventada por el miedo, no moldeada por la sociedad o la cultura en que vivimos, y que no es una escapatoria frente a la monotonía diaria con su aburrimiento, su soledad, su ansiedad y desesperación. Para descubrir si existe verdaderamente una libertad así, uno debe darse cuenta de su propio condicionamiento, de los problemas, de la monótona superficialidad, vacuidad e insuficiencia de su vida cotidiana y, sobre todo, debe darse cuenta del miedo. Uno debe estar consciente de sí mismo, no introspectiva ni analíticamente, sino que debe darse cuenta de cómo uno es y ver si resulta posible liberarse por completo de todos esos problemas que parecen atascar la mente.

Para explorar, como vamos a hacerlo, es preciso que haya libertad, no al final sino desde el principio mismo. A menos que uno sea libre, no puede explorar, investigar o examinar. A fin de mirar profundamente, se requiere no sólo libertad, sino la disciplina que es indispensable para observar; la libertad y la disciplina van juntas —no es que uno deba ser disciplinado para ser libre—. Estamos usando la palabra *disciplina* no en el sentido aceptado, tradicional, que es el de amoldarse, imitar, reprimir, seguir un patrón establecido, la usamos más bien con su significado etimológico, que es el de

"aprender". El aprender y la libertad van juntos, y la libertad trae su propia disciplina, no una disciplina impuesta por la mente con el fin de alcanzar cierto resultado. Estas dos cosas son esenciales: la libertad y el acto de aprender. Uno no puede aprender acerca de sí mismo a menos que esté libre, libre para observar no de acuerdo con un patrón, una fórmula o un concepto, sino para observarse realmente a sí mismo tal como uno es. Esa observación, esa percepción, ese ver, generan su propia disciplina y su propio aprender; en ello no hay amoldamiento, imitación, represión o control alguno; lo que hay es una gran belleza.

Nuestra mentes se hallan condicionadas, eso es un hecho obvio; condicionadas por una cultura o una sociedad en particular, influidas por múltiples impresiones, por los esfuerzos y las tensiones de la relación, por factores económicos, climáticos y educativos, por la conformidad religiosa, etc. Están adiestradas para aceptar el miedo y, si es posible, para escapar de él, y jamás son capaces de resolver, total y completamente, la naturaleza y estructura del miedo. De modo que nuestra primera pregunta es: ¿Puede la mente, tan recargada como está, resolver por completo no sólo su condicionamiento sino también sus miedos? Porque el miedo es el que nos hace aceptar el condicionamiento.

No se limiten a escuchar una gran cantidad de palabras e ideas, lo cual carece por completo de valor; mediante el acto de escuchar, observen los estados de su propia mente, tanto los verbales como los no verbales, simplemente investiguen si la mente puede alguna vez ser libre. No acepten el miedo ni escapen de él, no digan: "Debo desarrollar valor, resistencia", sino estén de verdad y plenamente alerta al miedo que los tiene atrapados. A menos que uno se libere de esa cualidad del miedo, no puede ver con mucha claridad y profundidad; y, obviamente, donde no hay miedo no hay amor.

Entonces, ¿puede la mente estar alguna vez y de hecho libre del miedo? Me parece que ésa es, para cual-

quier persona del todo sería, una de las preguntas más básicas y esenciales que deben ser formuladas y resueltas. Hay temores físicos y temores psicológicos. Están los temores físicos al dolor, y los temores psicológicos tales como el recuerdo de haber tenido un dolor en el pasado y la idea de que ese dolor se repita en el futuro; también están el miedo a la vejez, a la muerte, los temores a la inseguridad física, a la incertidumbre del mañana, a no ser capaz de lograr el éxito, de realizarse, de ser "alguien" en este mundo más bien deplorable; están los miedos a la destrucción, a la soledad, a no poder amar o ser amados, etcétera; miedos tanto conscientes como inconscientes. ¿Puede la mente estar por completo libre de todo esto? Si dice que no puede, entonces ella misma se ha tornado incapaz de hacerlo, se ha distorsionado y es incapaz de percibir, comprender, de estar completamente silenciosa, quieta; es como una mente en la oscuridad, que busca luz y nunca la encuentra. Por eso inventa una luz de palabras, conceptos teorías.

¿Cómo puede una mente tan sobrecargada de miedo, con todo su condicionamiento, estar alguna vez libre de ese miedo? ¿Debe uno aceptarlo como algo inevitable en la vida? La mayoría de nosotros lo acepta, lo tolera. ¿Qué hemos de hacer? ¿De qué modo yo, el ser humano, cada uno de ustedes como ser humano, nos liberaremos de este miedo, no de un miedo en particular, sino del miedo total, de toda la naturaleza y estructura del miedo?

¿Qué es el miedo? No acepten, si me permiten sugerirlo, lo que dice quien les habla; él no tiene autoridad alguna, no es un maestro, no es un guru; porque si él fuera un maestro, ustedes serían los seguidores, y si fueran los seguidores se destruirían a sí mismos igual que al maestro. Estamos tratando de descubrir la verdad acerca de esta cuestión del miedo, en forma tan completa que la mente jamás se sienta atemorizada y, por lo tanto, esté libre internamente, psicológicamente, de toda dependencia respecto de otro. La belleza de la libertad es que uno

no deja huella alguna. El águila en su vuelo no deja huella; el científico la deja. Al investigar esta cuestión de la libertad, tiene que existir no sólo una observación científica, sino también el vuelo del águila que no deja ninguna huella; ambas cosas son necesarias: tanto la explicación verbal como la percepción no verbal, porque la descripción jamás es la realidad descrita, y la explicación, evidentemente, jamás es la cosa explicada. La palabra nunca es la cosa.

Si todo ha quedado bien claro, entonces podemos proseguir; podremos descubrir por nosotros mismos —no por medio del que habla, no a través de sus palabras, ideas o pensamientos—, si la mente es capaz de estar por completo libre del miedo.

Esta primera parte no es una introducción; si no la han escuchado y comprendido con claridad, no pueden pasar a la siguiente.

A fin de inquirir, tiene que haber libertad para mirar; tenemos que estar libres de conclusiones, conceptos, ideales, prejuicios, de modo que podamos observar realmente por nosotros mismos qué es el miedo. Y cuando observamos tan atentamente, ¿hay miedo alguno? O sea, uno puede observar muy, muy estrecha e íntimamente qué es el miedo, sólo cuando el observador es lo observado. Vamos a examinar eso. Entonces, ¿qué es el miedo? ¿Cómo surge? Los miedos físicos obvios podemos entenderlos, igual que los peligros físicos, para los cuales hay una respuesta instantánea; son bastante fáciles de entender, no necesitamos investigarlos demasiado. Pero estamos hablando de los miedos psicológicos. ¿Cómo surgen estos miedos psicológicos? ¿Cuál es su origen? Ésa es la cuestión. Existe el miedo a algo que sucedió ayer; y está el miedo a algo que podría suceder más tarde, hoy o mañana. Existe el miedo a lo que hemos conocido, y existe el miedo a lo desconocido, que es el mañana.

Uno puede ver claramente por sí mismo que el miedo se origina en la estructura del pensamiento, pensando en

lo que ha sucedido ayer y que uno teme, o pensando en el futuro. ¿Correcto? El pensamiento engendra miedo, ¿no es así? Por favor, estemos bien seguros de esto; no acepten lo que uno está diciendo, estén absolutamente seguros por sí mismos de que el pensamiento es el origen del miedo. El pensar sobre el dolor, sobre el dolor psicológico que hemos experimentado hace algún tiempo, y no querer que se repita eso que recordamos, el hecho de estar pensando sobre todo ello, engendra miedo. ¿Podemos proseguir a partir de ahí? A menos que veamos esto muy claramente, no podremos avanzar más lejos. El pensamiento, pensando sobre un suceso, una experiencia, un estado en el que ha habido perturbación, peligro, pena o dolor, da origen al miedo. Y el pensamiento, habiendo establecido psicológicamente cierta seguridad, no quiere que esa seguridad se vea alterada; cualquier alteración implica un peligro y, en consecuencia, hay miedo.

El pensamiento es el responsable del temor, y también lo es del placer. Uno ha tenido una experiencia feliz; el pensamiento piensa en ella y quiere perpetuarla. Cuando esto no es posible, hay resistencia, ira, desesperación y temor. Así pues, el pensamiento es el responsable tanto del temor como del placer, ¿no es así? Esto no es una conclusión verbal, no es una fórmula para evitar el temor. O sea, donde hay placer, hay dolor y miedo perpetuados por el pensamiento; el placer va acompañado por el dolor, son inseparables, y el pensamiento es responsable por ambos. Si no hubiera mañana, un periodo posterior acerca del cual pensar en función de temor o placer, no existirían ni el uno ni el otro.

¿Proseguiremos desde allí? ¿Es esto una realidad, no una idea, sino una cosa que cada uno ha descubierto y que, por lo tanto, es real, de manera tal que puedan decir: "He descubierto que el pensamiento engendra tanto el placer como el temor"? Uno ha disfrutado un placer sexual; más tarde, piensa al respecto en imágenes, representaciones mentales; el pensar mismo da fuerza a ese

placer que ahora está en las imágenes del pensamiento; y cuando eso se frustra, hay dolor, ansiedad, miedo, celos, enojos, ira, brutalidad. Con esto no estamos diciendo que ustedes no deban sentir placer.

La felicidad no es placer; el éxtasis no tiene su origen en el pensamiento, es algo por completo diferente. Uno puede dar con la felicidad o el éxtasis sólo cuando comprende la naturaleza del pensamiento, el cual engendra tanto placer como temor.

Surge, pues, la pregunta: ¿Puede uno detener el pensamiento? Si el pensamiento engendra temor y placer —porque donde hay placer tiene que haber dolor, eso es bastante obvio—, uno se pregunta: ¿Puede llegar a su fin el pensamiento? Lo cual no significa el fin para la percepción de la belleza, para el disfrute de la belleza. Es como ver la belleza de una nube o de un árbol y disfrutarla totalmente por completo, en plenitud; pero cuando el pensamiento busca tener mañana esa misma experiencia, ese mismo deleite que ha experimentado ayer viendo esa nube, ese árbol, esa flor, el rostro de esa persona tan atractiva, entonces invita a la desilusión, al dolor, al miedo o al placer.

Y bien, ¿puede terminar el pensamiento? ¿O es ésa una pregunta totalmente equivocada? *Es* una pregunta equivocada, debido a que deseamos experimentar un estado de éxtasis, de felicidad, el cual no es placer. Esperamos que, terminando con el pensamiento, daremos con algo inmenso, algo que no será producto del placer y del temor. La pregunta correcta es: ¿Qué lugar ocupa el pensamiento en la vida?, y no: ¿Cómo podemos terminar con el pensamiento? ¿Qué relación tiene el pensamiento con la acción y la inacción?

¿Cuál es la relación del pensamiento con la acción donde la acción es necesaria? ¿Por qué cuando hay completo disfrute de la belleza tiene que surgir en modo alguno el pensamiento? Si no lo hiciera, eso no se proyectaría al mañana. Quiero descubrir, cuando hay un disfrute completo de la belleza de una montaña, de un rostro her-

moso, de una extensión de agua, por qué debe entremeterse el pensamiento y desvirtuar eso diciendo: "Mañana debo experimentar nuevamente ese placer." Tengo que descubrir cuál es la relación del pensamiento con la acción; y descubrir también si el pensamiento necesita interferir, cuando el pensamiento no es necesario en absoluto. Veo un árbol hermoso, sin una sola hoja, que se recorta contra el cielo; es algo extraordinariamente bello y eso es suficiente; se terminó ahí. ¿Por qué tiene que inmiscuirse el pensamiento diciendo: "Debo experimentar ese mismo deleite mañana"? Y también veo que el pensamiento tiene que funcionar en la acción. La destreza en la acción es también destreza en el pensamiento. Entonces, ¿cuál es la verdadera relación entre la acción y el pensamiento?

Tal como existe, nuestra acción se basa en conceptos, en ideas. Tengo una idea, un concepto de lo que debería hacerse, y lo que se hace es una aproximación a ese concepto, a esa idea, a ese ideal. Hay, pues, una división entre la acción y el concepto —el ideal, lo que "debería ser"—. En esta división hay conflicto. Cualquier división psicológica debe, por fuerza, engendrar conflicto. Me estoy preguntando: "¿Cuál es la relación de la acción con el pensamiento?" Si hay división entre la acción y la idea, entonces la acción es incompleta. ¿Existe una acción en la que el pensamiento vea algo instantáneamente y actúe de inmediato, de modo tal que no haya una idea, una ideología que pueda actuar separadamente sobre ello? ¿Existe una acción en la que el ver mismo sea la acción, en la que el pensar mismo sea la acción? Veo que el pensamiento engendra temor y placer; veo que donde hay placer hay dolor y, por lo tanto, hay resistencia al dolor. Veo eso muy claramente; el verlo es la acción inmediata. En el ver están contenidos el pensamiento, la lógica y el pensar con gran claridad; sin embargo, el verlo es instantáneo y la acción es instantánea. Por consiguiente, hay libertad respecto de aquello que he visto.

¿Nos estamos comunicando? Vayamos despacio, esto es muy difícil. Por favor, no diga usted "sí" con tanta facilidad. Si dice "sí", entonces, cuando abandone la sala, debe estar libre de miedo. Su "sí" es tan sólo una afirmación de que ha entendido verbalmente, intelectualmente, lo cual nada significa. Usted y yo estamos aquí esta mañana investigando el problema del miedo, y cuando usted abandone la sala debe estar completamente libre de miedo. Eso significa que es un ser humano libre, un ser humano diferente, totalmente transformado, no mañana, sino ahora. Ve claramente que el pensamiento engendra temor y placer, ve que todos los valores se basan en el temor y el placer: valores éticos, morales, sociales, religiosos, espirituales. Si percibe la verdad de ello —y para eso usted tiene que estar extraordinariamente alerta y observar lógica, sana, cuerdamente cada movimiento del pensar—, entonces, esa percepción misma es acción total y, por lo tanto, está usted completamente libre del miedo; de lo contrario dirá: "¿Cómo he de librarme del miedo mañana?"

Interlocutor: ¿No existe el miedo espontáneo?

Krishnamurti: ¿Llamaría usted miedo a eso? Cuando sabe que el fuego quema, cuando ve un precipicio, ¿es miedo apartarse de eso? Cuando ve un animal salvaje, una serpiente, ¿es miedo retirarse? ¿O es inteligencia? Esa inteligencia puede ser resultado del condicionamiento, porque usted ha sido condicionado a los peligros de un precipicio; de lo contrario, podría caer y ése sería el final. Su inteligencia le dice que sea cuidadoso; ¿es miedo esa inteligencia? Pero, ¿es la inteligencia la que actúa cuando nos dividimos en nacionalidades, en grupos religiosos? ¿Es inteligencia crear esta división entre "tú y yo", "nosotros y ellos"? Lo que opera en esa división, lo que origina peligro y divide a la gente y genera guerras, ¿es inteligencia o es miedo? Es miedo, no inteligencia.

En otras palabras, nosotros mismos nos hemos fragmentado; una parte de nosotros actúa, cuando es necesario, inteligentemente, como al evitar un precipicio, o un autobús que pasa junto a nosotros. Pero no somos lo bastante inteligentes como para ver los peligros del nacionalismo, los peligros de la división entre los seres humanos. De manera que una parte de nosotros —una parte muy pequeña— es inteligente; el resto no lo es. Donde hay fragmentación tiene que haber conflicto, desdicha; la esencia misma del conflicto es la división, nuestra contradicción interna. Esa contradicción no puede ser integrada. Una de nuestras idiosincrasias peculiares es la de pensar que debemos "integrarnos" a nosotros mismos. No sé lo que eso significa realmente. *¿Quién* es el que va a integrar las dos naturalezas divididas, opuestas? El integrador mismo, ¿no forma parte de esa división? Pero cuando uno ve la totalidad de ello, cuando la percibe sin opción alguna, la división ha dejado de existir.

Madrás, 7 de enero de 1979

SI NO ESTAMOS RELACIONADOS el uno con el otro, hay miedo. Uno domina al otro y, o bien se separan o sólo llegan a unirse en la cama. Así pues, viven ambos una vida brutal. ¿No conocen ustedes todo esto? Y ¿de qué modo generaremos un orden duradero, no orden un día y desorden al día siguiente? ¿Qué es lo que da origen a esta contradicción en las relaciones y produce la división entre el marido, la esposa y los hijos? La división es desorden: el musulmán y el hindú, el judío y el árabe, comunismo, totalitarismo y libertad... Estos opuestos son la esencia del desorden. ¿Qué es, entonces, lo que origina desorden y miedo en nuestras relaciones, ya sean éstas muy íntimas o no tan íntimas? ¿Alguna vez han reflexionado sobre esto?

Madrás, 1º de enero de 1984

TENEMOS QUE DISCUTIR juntos sobre el miedo, porque éste forma parte de nuestra vida, probablemente la parte principal. ¿Cuál es la causa del miedo? No el objeto que da origen al miedo, no algo que la palabra evoca. ¿Comprenden? La palabra puede causar el miedo, la palabra *miedo* puede despertarlo, pero cuando no está la palabra, sino que sólo observamos la reacción llamada miedo, ¿cuál es la raíz de esa reacción? Esto requiere muchísima exploración, y uno espera que ustedes estén dispuestos a investigarlo.

El miedo es tiempo. Voy a examinar eso. El miedo es un movimiento en el tiempo. Así que primero examinaremos cuidadosamente qué es el tiempo. Está el tiempo como el Sol que sale y se pone; el intervalo entre la salida y la puesta del Sol es tiempo. Está el tiempo para cubrir la distancia que hay entre un sitio y otro sitio; ustedes emplean tiempo para ir desde aquí hasta sus casas. Esto toma tiempo, ya sea instantes u horas. Existe, pues, el tiempo físico. Toma tiempo aprender un idioma, aprender a manejar un automóvil. Si uno quiere llega a ser un buen piloto de avión, eso requiere tiempo, y así sucesivamente. Luego, está también el tiempo psicológico: yo seré, yo llegaré a ser. Soy un oficinista, pero un día llegaré a ser el gerente; soy un ignorante, pero un día seré un iluminado. O sea, soy esto, seré aquello. Eso es tiempo psicológico.

Existe el tiempo físico o cronológico, y existe el tiempo psicológico que dice: "Soy esto, pero mañana no lo seré. Estoy vivo, pero moriré. Tengo quince años, pero moriré un día cuando tenga ochenta." Ése es un intervalo enorme. El movimiento de ese largo intervalo es tiempo psicológico. Y también está el tiempo como futuro. Tengo un empleo ahora, pero podría perderlo; hoy riño con mi esposa pero un día ambos estaremos unidos y seremos felices. Está, pues, el tiempo como pasado, el tiempo como presente y el tiempo como futuro. En el ahora están contenidos todo el pasado y el futuro. Por lo tanto, el futuro y el pasado existen ahora. Yo soy la consecuencia de todo el pasado, el cual se modifica en el presente; y el futuro es el presente. A menos que yo origine radicalmente —o más bien, a menos que haga— una mutación en mis células cerebrales, seré lo que soy ahora. De modo que el presente es el pasado y el futuro, contenidos en el ahora. Eso es tiempo.

¿Qué relación tiene el tiempo con el miedo? La mayoría de los seres humanos se halla atemorizada, experimenta innumerables formas de miedo; miedo a la oscuridad, miedo de morir, miedo de vivir, miedo de perder lo que tenemos, miedo a nuestra esposa, a nuestro marido. Nos da miedo lo que poseemos, tenemos miedo de envejecer y morir. Así pues, los seres humanos en todo el mundo sufren una tremenda ansiedad, la cual forma parte del miedo: ansiedad de no poder realizarse, de no ser uno mismo, ansiedad cerca de lo que otras personas podrían hacerle a uno, etc. Todas ésas son formas de miedo. Entonces, ¿cuál es la relación que hay entre el miedo y el tiempo? Y ¿podaremos las ramas del miedo tomando una rama tras otra, a abordaremos la raíz del miedo? ¿Han comprendido mi pregunta? Puede ser que tema a mi esposa, o que tema a la oscuridad, y deseo que se resuelva ese problema en particular. Pero también tengo otros problemas de miedo, no es sólo un miedo. Tengo miedo de que mi cerebro se deteriore, miedo de que Dios no me conce-

da lo que anhelo, a menos que yo concurra a determinado templo.

¿Cuál es, entonces, la relación entre el miedo y el tiempo? Y, además, ¿cuál es la relación del miedo con el pensamiento? Me infunden miedo muchísimas cosas, pero quiero comprender la raíz del miedo, porque si puedo comprenderla, si puedo ver la cualidad, la naturaleza, la estructura del miedo, entonces éste se acabó. Pero si me limito a podar las ramas, el miedo habrá de continuar. Nuestro interés no consiste, pues, en cómo librarnos del miedo, ésa es una de nuestras ideas falsas. Pero si podemos ahondar profundamente en la naturaleza del miedo, entonces seremos capaces de liberarnos por completo de él. De modo que, si ustedes lo investigan, si se cuestionan y se interrogan a sí mismos, podrían estar absolutamente libres del miedo, y entonces no habrá dioses. Cuando el hombre se ha liberado de toda forma de miedo, no necesita consuelo, no necesita recompensas y no busca nada que lo ayude. El miedo es la carga que la humanidad ha arrastrado por un millón de años. Así que investiguémoslo.

Dijimos que el tiempo es un factor del miedo. Existe el recuerdo de un suceso que causó miedo, el cual se ha registrado o grabado en el cerebro. Esa grabación permanece allí y ahora yo tengo miedo. Así pues, el registro recuerda el hecho del miedo, y yo reconozco ese miedo desde el pasado. El conocimiento de un incidente pasado que causó miedo se graba en el cerebro, como en una cinta magnética. Así es como el cerebro tiene conocimiento del miedo. Investíguenlo, vean la belleza de ello y entonces verán lo que significa. Cuando el miedo surge ahora, se introduce la memoria y dice: "Sí, sé que eso es miedo." Lo cual implica que el conocimiento mismo se convierte en miedo. Y la palabra *miedo* también puede contribuir al miedo. El conocimiento es, pues, la palabra, y la palabra puede causar miedo. Entonces, ¿podemos mirar el miedo, observarlo sin el conocimiento de otros miedos, de modo tal que haya una percepción del miedo sin el proceso del conocimiento?

El miedo es, pues, el proceso del conocimiento como pasado, y ese conocimiento es tiempo. De modo que el miedo es también parte del pensamiento: yo podría morir mañana, podría perder mi trabajo, soy esto pero llegaré a ser aquello; todo eso es el movimiento del pensar. El "mañana" es tiempo, y el pensamiento dice: "Podría perder mi trabajo." El pensamiento y el tiempo son procesos del conocimiento. Entonces, ¿puede el cerebro no registrar? Usted me adula y el cerebro registra inmediatamente eso. O me insulta, y el cerebro también lo registra. Es como una máquina que está grabando todo el tiempo. Eso se convierte en nuestro conocimiento, y desde ese conocimiento actuamos. Ahora bien, si usted me adula pero el cerebro no lo graba, yo no digo, porque usted me ha adulado, que es un gran amigo mío. Si usted me insulta, eso tampoco se graba. Entonces el conocimiento, que podría generar miedo, no es necesario. Pero yo *debo* tener conocimiento para escribir una carta, para desarrollar mis actividades. Si soy un contador, debo tener conocimientos. Pero ¿es posible no registrar, no grabar psicológicamente?, ¿comprenden? Descubran si esto es posible —lo cual significa que el cerebro ha visto esto como un hecho y, en consecuencia, se está desprendiendo de su condicionamiento.

Así pues, el miedo es un movimiento del tiempo y del pensar, y ese conocimiento mismo nos impide ver algo nuevo, fresco. Mientras que si uno puede mirar el miedo como si surgiera por primera vez, entonces es algo por completo diferente; es una reacción, una reacción física y psicológica. Por consiguiente, el miedo, la raíz del miedo, es el movimiento del tiempo y del pensar. Pero si comprendemos la naturaleza y estructura del tiempo, no intelectualmente sino de hecho, y también la del pensamiento —lo cual implica investigar y familiarizarse por completo con el movimiento del tiempo y del pensar, que es la base del miedo—, entonces, debido a que estamos totalmente atentos, esa atención misma consume el miedo.

Conversación con Mary Zimbalist

Brockwood Park, 5 de octubre de 1984

MARY ZIMBALIST: Hay un tema del que usted ha hablado muchísimas veces, pero sigue presentándose de nuevo en las preguntas y preocupaciones de la gente; es el tema del miedo. ¿Querría usted hablar de eso?

Krishnamurti: Se trata de un asunto más bien complicado. Requiere realmente mucha investigación, debido a su sutileza y variedad. Y es demasiado factual, a pesar de que lo convertimos en una abstracción. Está la realidad del miedo y está la idea del miedo. Debemos, pues, poner muy en claro de qué estamos hablando. Usted y yo, sentados aquí, en este momento no tenemos miedo. No hay sentimiento de aprensión o de peligro. En este instante no hay miedo.

De manera que el miedo es una abstracción —como idea, como palabra— y también es un hecho. En primer lugar, abordemos estos dos aspectos. ¿Por qué hacemos, por lo general, una abstracción de las cosas? ¿Por qué vemos algo real y enseguida lo convertimos en una idea? ¿Es porque la idea resulta más fácil de perseguir? ¿O estamos condicionados para el ideal, educados para las ideas y no para habérnoslas con hechos? ¿Por qué ocurre esto? ¿Por qué, en todo el mundo, los seres humanos tratan con abstracciones, con lo que debería ser, con lo que

debe ser, con lo que sucederá, etc.? Está todo el mundo de la ideación y de las ideologías, ya sea la ideología comunista basada en Marx y Lenin, o las ideas capitalistas de la así llamada libre empresa, o el mundo de los conceptos religiosos, las creencias, las ideas, y el de los teólogos que las elaboran y desarrollan. ¿Cuál es la razón de que las ideas, los ideales, se hayan vuelto tan extraordinariamente importantes? Desde la época de los antiguos griegos, y aun antes de los griegos, han prevalecido las ideas. Y las ideas, los ideales, siguen separando a los hombres y engendrando toda clase de guerras. ¿Por qué los cerebros de los seres humanos funcionan de este modo? ¿Es debido a que no pueden abordar de manera directa los hechos y entonces escapan sutilmente hacia las ideaciones? Las ideas son, en realidad, factores muy divisivos, generan fricción, separan a las comunidades, a las naciones, sectas, religiones y demás. Las ideas, las creencias, la fe, todo eso se basa en el pensamiento. No así lo que es exactamente un hecho, y no una opinión acerca de un hecho u opiniones convertidas en hechos.

MZ.: ¿Cuál es el hecho del miedo?

K.: El hecho es el miedo real, no la abstracción respecto del miedo. Si uno puede apartarse de la abstracción, entonces puede abordar el hecho. Pero si ambos, la abstracción y el hecho, corren paralelos todo el tiempo, hay un conflicto entre ellos, o sea, entre la idea, la ideología que domina al hecho, y el hecho que a veces domina a la idea.

MZ.: La mayoría de la gente dice que el hecho del miedo es la muy dolorosa emoción del miedo.

K.: Entonces veamos eso, no la idea del miedo. Miremos el hecho real del miedo y permanezcamos con ese hecho, lo cual requiere muchísima disciplina interna.

MZ.: Puede usted describir qué es realmente permanecer con el hecho del miedo?

K.: Es como sostener una joya, un intrincado diseño hecho por el artista que ha elaborado esta joya extraordinaria. Uno la mira, no la censura ni dice: "¡Qué bella es!", evadiéndose con las palabras, sino que mira esta cosa extraordinaria armada por la mano, por hábiles dedos y por el cerebro. Uno la mira, la contempla. Le da la vuelta, observa las diversas facetas, el frente, el costado, la parte de atrás, no la suelta en ningún momento.

MZ.: ¿Quiere usted decir que la siente con mucha agudeza y sensibilidad, con gran interés?

K.: Con interés, eso es lo que ocurre.

MZ.: Pero la siente porque es una emoción.

K.: Por supuesto. Uno percibe la belleza, el intrincado diseño, el centelleo, la luminosidad de la joya, etc. ¿Podemos, entonces, tratar con el hecho del miedo y mirarlo de esa manera, sin escapar, sin decir: "Bueno, no me gusta el miedo", sin ponernos nerviosos, aprensivos, sin reprimirlo ni negarlo ni trasladarlo hacia otro campo? *Podemos* hacer todo eso; podemos, simplemente, permanecer con el miedo. De esta manera, el miedo se vuelve un hecho real, un hecho que está ahí, seamos o no conscientes de él. Aunque uno lo haya escondido muy, muy profundamente, sigue estando ahí. Por lo tanto, podemos preguntarnos con mucho cuidado y con cierta vacilación, qué *es* este miedo. ¿Por qué los seres humanos, después de tan tremenda evolución, viven todavía con miedo? ¿Es algo que puede ser operado y eliminado, como una enfermedad, como un cáncer? ¿Es algo que podemos operar? Eso significa que hay una entidad capaz de realizar la operación. Pero esa entidad misma es una abstracción que se origina en el tra-

tar de hacer algo respecto del miedo. Esa entidad es irreal. Lo factual es el miedo. Y requiere una atención muy cuidadosa no quedar atrapado en la abstracción de uno que dice: "Estoy observando el miedo", o del que dice: "Debo desechar o controlar el miedo", etcétera.

Miramos, pues, ese miedo, y en el acto de mirarlo, de observarlo, comenzamos a descubrir el origen del miedo, el proceso que lo causa. Porque el hecho mismo de mirarlo es ver cómo surge. No el analizarlo o el disecarlo. Esa observaciòn íntima, delicada, revela el contenido del miedo, siendo el contenido del origen, el principio, la causa; y donde hay una causa, hay una terminación. La causa jamás puede ser diferente del resultado. Así pues, en la observación, en el acto de vigilar el miedo, se revela su proceso causal.

MZ.: El proceso causal al que usted se refiere no es, presumiblemente, un miedo individual, un miedo particular, ¿verdad? Usted habla de la causa del miedo mismo.

K.: El miedo mismo, no las distintas formas del miedo. Vea cómo dividimos el miedo. Eso forma parte de nuestra tradición, ese fragmentar el miedo y, por eso, ocuparnos solamente de un tipo de miedo. No del árbol completo del miedo, sino de una rama en particular, de una hoja de ese árbol. Al observar la naturaleza total, la estructura, la cualidad del miedo, al observarlas muy estrechamente, en ese observar mismo se revela el proceso causal. No es el análisis del miedo a fin de descubrir su causa, sino la observación misma, lo que pone al descubierto la causa, que es tiempo de pensamiento. Esto es simple cuando uno no lo plantea de ese modo. Todos aceptarían que la causa es el tiempo y pensamiento. Si no hubiera tiempo y pensamiento, no habría miedo.

MZ.: ¿Podría usted ampliarlo un poco? Porque casi todos piensan que hay algo... ¿cómo puedo expresarlo?...

ellos piensan: "Tengo miedo ahora"... lo piensan desde una causa, no ven que el factor del tiempo se halla involucrado.

K.: Pienso que eso es bastante simple. Hay tiempo cuando digo: "Tengo miedo porque he hecho tal cosa en el pasado"; o he tenido un dolor en el pasado, o alguien me ha ofendido y no quiero que me ofendan nunca más. Todo eso es el pasado, el trasfondo, el cual es tiempo. Y está el futuro; o sea, ahora soy esto, pero habré de morir. O podría perder mi trabajo, o mi esposa se enojará conmigo, y así sucesivamente. Están, pues, el pasado y el futuro, y estamos atrapados entre ambos. El pasado tiene relación con el futuro; el futuro no es algo que existe separadamente del pasado. Hay un movimiento de modificación desde el pasado hacia el futuro, hacia el mañana. De manera que eso es el tiempo: en este movimiento, el pasado como lo que he sido y el futuro como lo que seré; es este constante devenir. Y ése también es otro complejo problema que puede ser la causa del miedo.

El tiempo es, entonces, un factor básico del miedo. No hay duda al respecto. Ahora tengo un empleo, tengo dinero, tengo un techo sobre mi cabeza, pero el mañana o muchos cientos de mañanas podrían privarme de todo eso: algún accidente, algún incendio, la falta de algún seguro... Todo eso es un factor de tiempo. Y también el pensamiento es un factor del miedo. El pensamiento: he sido, soy, pero podría no ser. El pensamiento es limitado porque se basa en el conocimiento. El conocimiento es siempre acumulativo, y aquello que se va incrementando es siempre limitado; en consecuencia, el conocimiento es limitado y, por ende, el pensamiento es limitado, porque se basa en el conocimiento, la memoria y demás.

Así pues, el pensamiento y el tiempo son los factores centrales del miedo. El pensamiento no está separado del tiempo. Son una sola cosa. Éstos son los hechos. Éste es

el proceso causal del miedo. Es un hecho, no una idea, no una abstracción, eso de que el pensamiento y el tiempo son la causa del miedo. Es algo muy singular.

De manera que un hombre se pregunta: ¿Cómo detengo el tiempo y el pensamiento? Porque su intención, su deseo, su anhelo, es estar libre del miedo. Por eso, está atrapado en su propio deseo de liberarse del miedo, pero no observa el proceso que lo causa, no lo observa muy cuidadosamente, sin movimiento alguno. El observar implica un estado del cerebro en el que éste se ha inmovilizado; es como observar muy estrechamente a un pájaro, tal como observábamos esta mañana a una paloma en el alféizar de la ventana: todas las plumas, los ojos colorados, el brillo que había en los ojos, el pico, la forma de la cabeza, las alas... Aquello que observamos muy estrechamente no sólo revela los factores causales, sino la terminación de la cosa que estamos observando. De modo que este observar es en verdad de una importancia sumamente extraordinaria, no así el preguntar cómo poner fin al pensamiento, o cómo librarse del miedo, o qué entendemos por tiempo, y todas esas complicaciones. Estamos observando el miedo, lo observamos sin abstracción alguna, la cual implica el verdadero ahora. El ahora contiene todo el tiempo; eso quiere decir que contiene el pasado, el futuro y el presente. Así que podemos escuchar esto muy cuidadosamente, no sólo con el escuchar del oído, sino prestando atención a la palabra y yendo más allá de la palabra, viendo la verdadera naturaleza del miedo, y no leyendo simplemente acerca del miedo. De esta manera, el observar se torna tremendamente bello, sensible y vital.

Todo esto requiere una extraordinaria cualidad de atención, porque en la atención no hay actividad alguna del yo. El interés egocéntrico en nuestra vida es la causa del miedo. Este sentido del yo, de mí y mi felicidad, mi éxito, mi fracaso, mi logro —soy esto, no lo soy—, toda esta observación centrada en mí mismo, con sus expresio-

nes de miedo, angustia, depresión, pena, ansiedad, ambición y dolor, todo eso es interés propio, ya sea en el nombre de Dios, en el nombre de la plegaria o en el nombre de la fe. Es interés egocéntrico. Donde hay interés egocéntrico tiene que haber miedo, con todas las consecuencias del miedo. Entonces uno vuelve a preguntarse: ¿Es posible vivir sin miedo en este mundo donde el interés egocéntrico es predominante? En el mundo totalitario y en el mundo capitalista domina el interés propio. En el mundo de las jerarquías católicas y en todo el mundo religioso, el interés propio es el factor dominante. Las religiones perpetúan el miedo. Aunque hablen de vivir en paz sobre la Tierra, no es eso lo que quieren decir en realidad, porque el interés propio, con su deseo de poder, posición, realización personal y demás, es el factor que está destruyendo no sólo el mundo, sino la asombrosa capacidad de nuestro propio cerebro. El cerebro tiene una capacidad notable, como se demuestra en las cosas extraordinarias que se están logrando en la tecnología. Pero internamente jamás aplicamos esa misma capacidad, una capacidad inmensa, para liberarnos del miedo, para terminar con el dolor, para saber qué es el amor, qué es la compasión con su inteligencia. Jamás investigamos, jamás exploramos ese campo; estamos atrapados por el mundo con toda la desdicha que contiene.

Nueva Delhi, 1º de noviembre de 1981

USTEDES ESTÁN OBSERVANDO el funcionamiento de su propio cerebro, de su propia mente. Están descubriendo por sí mismos el modo como sienten, como piensan, descubren sus propios temores, en todo lo cual deben considerar también el placer. Porque el temor y el placer son dos caras de la misma moneda.

Todo este movimiento del temor, el deseo y el tiempo, somos nosotros mismos. Eso es nuestra conciencia. No podemos escapar de nuestra conciencia, somos eso. Así que permanezcan con el temor. Cuando lo hacen, cuando le dedican toda su atención, proyectando una luz intensa sobre algo oscuro, esa luz disipa todo el patrón del temor. Y, al considerar el temor, consideramos el placer, porque el placer trae también consigo dolor y miedo. Casi todos nosotros hemos buscado siempre el placer: placer sexual, el placer que brinda el intelecto, el placer de la devoción —el cual es romanticismo—, o el placer de la popularidad y todo eso. Estamos siempre buscando placer, y el máximo placer es, por supuesto, Brahma, u otro Dios inventado. No sé si ustedes se han dado cuenta de que el pensamiento ha creado a Dios. Dios no los ha creado a ustedes para que vivan una vida desdichada, sino que nosotros hemos creado a nuestro dios. El pensamiento lo ha creado, y nosotros veneramos lo que ha creado el pensamiento, lo cual se vuelve más bien tonto.

Tenemos que examinar, pues, el placer. El placer de la ambición, de la posesión, del ascetismo, del sexo... ¿Qué es el placer? ¿Por qué el hombre lo ha perseguido? ¿Cuál es el movimiento del placer? Vemos una hermosa puesta del Sol, con su luz y su gloria. Una gran luz atraviesa los cielos; hay belleza, existe el deleite de algo increíble. Si alguna vez han contemplado una puesta del Sol, si lo han hecho con todo el corazón y el cerebro, con toda la mente, habrán apreciado que es una vista extraordinaria, tal como lo es la vista de un amanecer. El otro día contemplamos la salida del Sol. Se veían la Luna menguante y el lucero del alba, la luz brillante clara sobre las aguas y la nieve cubría los cerros; había una belleza inmensa que ningún pintor, ningún poeta podrían describir. Era un deleite contemplar eso. El deleite se registra en el cerebro. Entonces lo recordamos y deseamos que se repita. La repetición ya no es más deleite; se vuelve un recuerdo en forma de placer. No es la percepción original de aquella Luna menguante, del cielo claro con esa estrella baja y solitaria, ni de la belleza de esa luz sobre el agua. Ese recuerdo es placer, placer que no existía en el instante de la percepción. En ese instante no había placer; existía *eso*. Pero eso se ha registrado; entonces existe el recuerdo de eso, y ese recuerdo es el placer. Y está la exigencia de que ese placer se repita.

En el momento en que vemos la belleza de una montaña, con la nieve, con el claro cielo azul, no hay placer, sólo existe esa inmensidad, esa grandeza, esa majestuosidad; más tarde comienza el placer, cuando uno quiere que aquello se repita, lo cual implica rememoración, pensamiento, tiempo; igual que con el temor. He visto todo el movimiento de esa cosa que ha sucedido ayer en la mañana y que deseo que se repita. Es exactamente el mismo movimiento con el temor y el placer. De manera que nuestras mentes, nuestras exigencias, están atrapadas entre estas dos cosas: la recompensa y el castigo. Ésa es nuestra vida. Eso soy yo, eso es uno, el sí mismo que

vive, que tiene sus raíces en este tiempo, en el pensamiento, en el placer, el temor, la recompensa, el castigo. El cielo está aquí si hacemos lo debido; si no, ¡nos vamos al infierno! La misma cosa repetida una y otra y otra vez...

Entonces, lo que se ha dicho, ¿es una abstracción, es una idea? ¿O cada uno de ustedes ve por sí mismo cómo trabaja su mente, cómo funciona su cerebro? ¿Ven la verdad de que el pensamiento, el tiempo, es la raíz del temor, tal como es la raíz del placer. Ambos son, pues, la misma cosa. Uno descubre que el placer es temor. ¿Han visto ustedes la verdad de esto, de modo tal que están libres del temor? Entonces hay libertad, entonces tienen fuerza, vitalidad para combatir toda esta fealdad del mundo.

Ojai, 12 de mayo de 1981

INTERLOCUTOR: ¿Cómo puede uno abordar la semilla latente del miedo que se halla dentro de nosotros? Usted ha hablado distintas veces del miedo, pero no es posible enfrentarse al miedo ni erradicarlo. ¿Existe otro factor que opere para disolverlo? ¿Puede uno hacer algo al respecto?

Krishnamurti: El interlocutor pregunta si hay otro factor que disolverá, arrancará la raíz misma del miedo. ¿Podemos penetrar en esto juntos e investigar un problema muy serio y complejo? Este miedo ha acompañado a la humanidad desde tiempo inmemorial y, aparentemente, ésta no ha podido resolverlo. Llevamos con nosotros, día tras día hasta que morimos, esta carga del miedo. ¿Puede ese miedo ser totalmente erradicado?

El interlocutor dice que ha intentado hacerlo diversas veces y de diferentes maneras pero que, por alguna razón, el miedo no desaparece. ¿Existe otro factor que ayude a erradicarlo?

¿Podemos mirar nuestro miedo? No sólo nuestros temores físicos, sino los de la pérdida, los de la inseguridad, el miedo de perder a nuestros hijos, ese sentimiento de inseguridad que existe cuando hay divorcio; el miedo de no lograr algo, etc. Existen distintas formas de miedo. Miedo de no ser amados, miedo a la soledad, miedo a lo

que ocurre después de la muerte, miedo al cielo y al infierno... ustedes conocen todo eso. ¡Nos atemorizan tantas cosas! ¿Podemos, entonces, cada uno de nosotros, conscientemente, sensiblemente, darnos cuenta de nuestro propio miedo? ¿Conocemos nuestro propio miedo? Puede ser miedo a perder un trabajo, a no tener dinero, a la muerte, etc. ¿Podemos, ante todo, mirarlo, no tratar de disiparlo ni conquistarlo ni trascenderlo, sino simplemente observarlo? ¿Podemos observar conscientemente los temores, o un solo temor, el que uno experimenta? Y existen temores latentes profundamente arraigados, inconscientes, muy abajo en nuestros escondrijos mentales. ¿Pueden esos temores dormidos ser despertados y observados ahora? ¿O deben aparecer solamente en una crisis, en una conmoción, en ciertos retos muy intensos? ¿Puede uno despertar toda la estructura del miedo? ¿Despertar no sólo los temores conscientes, sino también los miedos que se han juntado en los inconscientes, sombríos escondrijos de nuestro propio cerebro? ¿Podemos hacer eso?

En primer lugar, ¿podemos mirar nuestro miedo? Y ¿cómo lo miramos? ¿Cómo lo afrontamos? Supongamos que temo no poder ser salvado más que por cierta persona divina. Hay un miedo profundamente arraigado de dos mil años. Ni siquiera observo ese miedo; forma parte de mi tradición, de mi condicionamiento, el pensar que no puedo hacer nada pero que alguien más, un agente externo, va ayudarme, a salvarme. Salvarme... no sé de qué, ¡pero no importa! Y eso forma parte de mi miedo. Y, por supuesto, está el miedo a la muerte. Ése es el miedo fundamental.

¿Puedo observar un temor en particular que tengo, y no guiarlo, no moldearlo, no vencerlo, no tratar de racionalizarlo? ¿Puedo mirarlo? Y ¿cómo lo observo? ¿Lo observo como alguien de afuera que mira hacia dentro, o lo observo como formado parte de mí mismo? El miedo no está separado de mi conciencia, no es algo exterior a

mí. El miedo es parte de mí. Entonces, ¿puedo observar ese miedo, mirarlo sin la división del observador y lo observado?

¿Puedo observar el miedo sin la división que el pensamiento ha creado entre el miedo y la entidad que dice: "Debo enfrentarme al miedo"? ¿Puedo, simplemente, observar el miedo sin esa división? ¿Es eso posible? Vean, nuestro condicionamiento, nuestro aprendizaje, nuestra educación, nuestras ambiciones religiosas, todo señala que ambos están separados, que el "yo" es diferente de aquello que no es el "yo". Jamás reconocemos o aceptamos el hecho de que la violencia no está separada de nosotros. Pienso que ése puede ser uno de los factores que contribuyen a que no seamos capaces de liberarnos del miedo, porque estamos siempre actuando sobre el miedo. Siempre nos estamos diciendo: "Debo librarme del miedo, ¿qué puedo hacer con él?". Toda la racionalización, las investigaciones, proceden como si el miedo fuera algo separado del investigador, de la persona que investiga el miedo.

¿Podemos, entonces, observar el miedo, observarlo sin esa división? O sea, la palabra *miedo* no es el miedo. Y observar también si la palabra genera el miedo —una palabra como *comunista,* para mucha gente es una palabra amedrentadora—. ¿Podemos, pues, mirar esa cosa llamada miedo, mirarla sin la palabra, y también averiguar si la palabra está creando el miedo?

Luego, hay otro factor, que no es la mera observación, sino el hecho de convocar, de poseer la energía capaz de disipar ese miedo, de tener una energía tan extraordinaria que el miedo no exista. ¿Comprenden? ¿Es el miedo una cuestión de falta de energía, falta de atención? Y si es una falta de energía, ¿cómo puede uno llegar naturalmente a tener esta tremenda vitalidad, esta energía que aleja por completo al miedo?

La energía puede ser el factor capaz de hacer que no haya sentido alguno de miedo. Vean, casi todos disipa-

mos nuestra energía en constantes ocupaciones con una cosa u otra; si una persona es ama de casa, un hombre de negocios, un científico, un profesional de carrera, está siempre ocupada. Y una ocupación semejante puede ser, y pienso que lo es, una disipación de energía. Como el hombre que está perpetuamente ocupado con la meditación, perpetuamente ocupado con la existencia o no existencia de Dios. Ustedes saben, distintas formas de ocupación. Una ocupación, una ansiedad, una inquietud semejantes, ¿no son, acaso, un desperdicio de energía? Si uno tiene miedo y dice: "No debo tener miedo, ¿qué puedo hacer?", etc., eso es otra clase de ocupación. Sólo una mente libre de cualquier tipo de ocupación dispone de una energía tremenda. Ése puede ser uno de los factores capaces de disipar el miedo.

Del Diario de Krishnamurti

París, septiembre de 1961

14 de septiembre

EXISTE EL MIEDO. El miedo jamás está en el ahora; está antes o después del presente activo. Cuando hay miedo en el presente activo, ¿es eso miedo? Está ahí y no hay modo de escapar de él, no hay evasión posible. Ahí, en ese momento real, hay atención total al instante del peligro físico o psicológico. Cuando hay atención completa, no hay miedo. Pero el hecho presente de inatención engendra miedo; el miedo surge cuando eludimos el hecho, cuando escapamos de él; entonces, el escape mismo es el miedo.

El miedo con sus múltiples formas —culpa, ansiedad, esperanza, desesperación— está ahí en cada movimiento de la relación; está ahí en toda búsqueda de seguridad, está en lo que llamamos amor y en la adoración, en la ambición y el éxito; está ahí en la vida y en la muerte, en las cosas físicas y en los factores psicológicos. Hay miedo en muchísimas formas y en todos los niveles de nuestra conciencia. La defensa, la resistencia y el rechazo provienen de ese miedo. Miedo a la oscuridad y miedo a la luz, miedo de ir y miedo de venir. El miedo empieza y termina en el deseo de estar seguros: seguridad interna y seguridad externa, con el anhelo de certidumbre, de permanencia. La continuidad de la per-

manencia es buscada en todas las direcciones, en la virtud, en la relación, en la acción, en la experiencia, en el conocimiento, en las cosas de fuera y en las de dentro. Nuestro eterno clamor es por encontrar la seguridad y sentirnos a salvo. Esta insistente exigencia es la que da origen al miedo.

Pero ¿existe la permanencia, ya sea externa o internamente? Quizá podría haberla, hasta cierto punto, externamente, y aun así es precaria: hay guerras, revoluciones, progreso, accidentes, terremotos. Uno debe tener comida, ropa y un techo; eso es esencial y necesario para todos. Aunque la busquemos, ciega o razonablemente, ¿existe, acaso, en lo interno, certidumbre, continuidad o permanencia alguna? No existe. El escaparnos de esta realidad es miedo. La incapacidad de enfrentarnos a esta realidad engendra toda forma de esperanza y desesperación.

El pensamiento mismo es el origen del miedo. El pensamiento es tiempo. El pensamiento acerca del mañana es placer o dolor; si el mañana es placentero, el pensamiento lo perseguirá temiendo que termine; si es doloroso, el acto mismo de evitarlo es miedo. Ambos, el placer y el dolor, causan miedo. El tiempo como pensamiento y el tiempo como sentimiento, engendra miedo. La terminación del miedo radica en la comprensión respecto del pensamiento; del mecanismo de la memoria y de la experiencia. El pensamiento es todo el proceso de la conciencia, la evidente y la oculta; el pensamiento no es tan sólo la cosa sobre la que pensamos, sino el origen mismo del pensamiento. No es tan sólo la creencia, el dogma, la idea y la razón, sino el centro desde el cual éstos surgen. Este centro es el origen de todo miedo. Pero ¿existe la experiencia del miedo, o existe la conciencia acerca de la causa del miedo, de la cual el pensamiento está escapando? La autoprotección física es una cosa sensata, normal y sana, pero toda esta forma de autoprotección interna es resistencia, y siempre acumula, desarrolla esa fuerza que es el miedo. Pero este miedo interno hace de la seguridad

externa un problema de clase, prestigio, poder, y entonces hay crueldad competitiva.

Cuando este proceso total de pensamiento, tiempo y miedo es visto, no como una idea o una fórmula intelectual, entonces hay una terminación completa del miedo tanto consciente como oculto. La comprensión de nosotros mismos es el despertar y la cesación del miedo.

Y cuando el miedo cesa, también cesa el poder de engendrar ilusión, mitos y visiones con su esperanza y su desesperación, y sólo entonces comienza un movimiento que va más allá de la conciencia, la cual es pensamiento y sentimiento. Consiste en el vaciado de los recónditos escondrijos mentales y de los profundamente ocultos anhelos y deseos. Entonces, cuando existe este vacío total, cuando no hay absoluta y literalmente nada, ni influencias ni valores ni fronteras ni palabras, entonces, en esta completa quietud del tiempo-espacio, existe aquello que es innominable.

15 de septiembre

Era un bello anochecer, el cielo estaba claro y, a pesar de las luces de la ciudad, se veían brillar las estrellas; aunque la torre estaba inundada de luz por todos los lados, uno podía divisar el horizonte lejano y, muy abajo, había sobre el río sectores iluminados; pese al incesante rugir del tráfico, era un anochecer apacible. La meditación se deslizó sobre uno como una ola cuando cubre las arenas. No era una meditación que el cerebro pudiera capturar en la red de su memoria; era algo a lo que el cerebro se rindió totalmente sin resistencia alguna. La meditación iba mucho más allá de cualquier fórmula o método; la fórmula, la repetición, el método, destruyen la meditación. Ésta, en su movimiento, lo abarcaba todo: las estrellas, el ruido, la quietud y la extensión del río. Pero no había un meditador; el meditador, el observador, debe

cesar para que la meditación sea. La disolución del meditador es también meditación; pero cuando el meditador cesa, existe una meditación por completo diferente.

Era muy temprano en la mañana; Orión venía elevándose sobre el horizonte y las Pléyades estaban casi por encima de uno. El rugir de la ciudad se había aquietado; a esa hora no se veían luces en ninguna de las ventanas y corría una brisa fresca y agradable. En la completa atención no existe el experimentar; éste existe en la inatención. Esta inatención es la que acumula experiencias, multiplicando recuerdos y erigiendo muros de resistencia; esta inatención vigoriza las actividades egocéntricas. La inatención es concentración, la cual excluye, separa; la concentración conoce las distracciones y el interminable conflicto del control y la disciplina. En el estado de inatención, es inadecuada toda respuesta a un reto cualquiera. Esta falta de adecuación constituye la experiencia. La experiencia contribuye a la insensibilidad, embota el mecanismo del pensamiento, refuerza los muros de la memoria, y entonces el hábito y la rutina se convierten en la norma. La experiencia, la inatención, impiden la libertad. La inatención es lento deterioro.

En la completa atención no hay un experimentar; no existe un centro que experimente ni una periferia dentro de la cual pueda tener lugar la experiencia. La atención no es concentración; ésta es empequeñecedora, limitadora. La atención incluye, jamás excluye. La superficialidad en la atención es inatención; la atención total contiene lo superficial y lo oculto, el pasado con su influencia sobre el presente, moviéndose hacia el futuro. Toda conciencia es parcial, está confinada, y la atención total incluye a la conciencia con sus limitaciones; por eso es capaz de destruir esas limitaciones y demoler las fronteras. Todo pensamiento está condicionado, y el pensamiento mismo no puede librarse de su condicionamiento. Es tiempo y experiencia; es, en esencia, el resultado de la falta de atención.

¿Qué es lo que da origen a la atención total? Ningún método, ningún sistema; éstos producen un resultado, el resultado que prometen. Pero la atención total no es un resultado, tal como no lo es el amor; no puede ser inducida, no puede ser provocada por ninguna acción. La atención total es la negación de los resultados de la inatención, pero esta negación no es el acto de conocer la atención. Lo que es falso debe ser negado, no porque uno conozca ya lo que es verdadero; si uno conociera lo verdadero, lo falso no existiría. Lo verdadero no es lo opuesto de lo falso; el amor no es lo opuesto del odio. Debido a que uno conoce el odio, no conoce el amor. La negación de lo falso, el negar las cosas de la inatención, no es el resultado del deseo de lograr la atención total. Ver lo falso como falso, lo verdadero como verdadero y lo verdadero dentro de lo falso, no es el resultado de la comparación. Ver lo falso como falso es atención. Lo falso no puede ser visto como falso cuando hay opiniones, juicios, evaluaciones, apegos y demás, todo ello resultado de la falta de atención. Ver la textura completa de la inatención es atención total. Una mente atenta es una mente vacía.

La pureza de "lo otro" es su fuerza inmensa e impenetrable. Y esta mañana eso esta ahí acompañado de una quietud extraordinaria.

16 de septiembre

Era un puro y claro anochecer sin una sola nube. Era tan bello que resultaba sorprendente que un anochecer así pudiera tener lugar en la ciudad. La Luna se encontraba entre los arcos de la torre, y la puesta del Sol parecía totalmente ficticia e irreal. El aire era tan suave y agradable, que éste podría haber sido un anochecer de verano. En el balcón había una gran quietud, todo pensamiento se había apaciguado y la meditación parecía un movimiento casual, sin dirección alguna. No obstante, ahí estaba,

comenzando en ninguna parte y prosiguiendo dentro del vasto, insondable vacío donde existe la esencia de todas las cosas. En este vacío hay un movimiento que se expande, que estalla, y cuyo estallido mismo es creación y destrucción. La esencia de esta destrucción es amor.

O bien buscamos a causa del miedo o, estando libres de éste, buscamos sin motivo alguno. Esta búsqueda no brota del descontento; estar insatisfecho de toda forma de pensamiento y sentimiento, ver su significado, no implica descontento. El descontento se satisface muy fácilmente cuando pensamiento y sentimiento han encontrado algún tipo de refugio, de éxito, una posición satisfactoria, una creencia, etc., sólo para despertarse otra vez cuando ese refugio es atacado, sacudido o derribado. Casi todos estamos familiarizados con este ciclo de esperanza y desesperación. La búsqueda cuyo motivo es el descontento, sólo puede conducir hacia alguna forma de ilusión, una ilusión colectiva o privada, una prisión con muchos atractivos. Pero ¿existe una búsqueda que no tenga tras de sí motivo alguno? En tal caso, ¿es una búsqueda? El buscar implica un objetivo, una finalidad ya conocida, sentida y formulada. Si es formulada, es el cálculo del pensamiento reuniendo todas las cosas que ha conocido o experimentado. Para encontrar lo que se busca, se han inventado los métodos y los sistemas. Esto no es buscar, no lo es en absoluto; es tan sólo un deseo de obtener un fin satisfactorio o de escapar meramente hacia alguna fantasía o promesa ofrecidas por una teoría o una creencia. Esto no es buscar. Cuando el miedo, la satisfacción, el escape, han perdido su significado, ¿existe, entonces, un buscar?

Si el motivo de toda búsqueda se ha marchitado —si el descontento y el impulso de triunfar están muertos—, ¿existe el buscar? Si no existe el buscar, ¿se deteriorará la conciencia, se estancará? Por el contrario, es este buscar, este pasar de un compromiso a otro, de una iglesia a otra, lo que debilita esa energía que es esencial para compren-

der *lo que es. Lo que es* es siempre nuevo; jamás ha sido y jamás será. La liberación de esta energía sólo es posible cuando cesa toda forma de búsqueda.

17 de septiembre

Había sido un día caluroso, sofocante, y las palomas aún estaban escondiéndose y el aire quemaba; y eso, en una ciudad, no era nada agradable. La noche se sentía cálida y las pocas estrellas visibles brillaban tanto que ni siquiera las luces de la ciudad podían opacarlas. Ahí estaban, con sorprendente intensidad.

Fue un día de "lo otro"; ello continuó quietamente durante toda la jornada; por momentos fulguraba tornándose muy intenso y volvía a aquietarse para continuar sosegadamente. Estuvo ahí con tal intensidad que hacía imposible todo movimiento; uno se veía forzado a detenerse. Al despertar en medio de la noche estaba ahí, con notable fuerza y energía. En la terraza, con el rugir de la ciudad ya no tan insistente, toda forma de meditación se volvía inadecuada e innecesaria, porque aquello estaba allí en toda su plenitud. Es una bendición, y todo parece más bien tonto e infantil. En estas ocasiones, el cerebro está siempre muy quieto pero de ninguna manera dormido, y todo el cuerpo se queda inmóvil. Es una cosa extraña.

¡Qué poco cambia uno! Cambia por obra de alguna forma de compulsión, de presión externa o interna, lo cual es, en realidad, un ajuste. Cierta influencia, una palabra, un gesto, hacen que uno cambie el patrón del hábito, pero no demasiado. La propaganda, un periódico, un incidente alteran, sí, hasta cierto punto, el curso de la vida. El miedo y la recompensa rompen el hábito de pensamiento sólo para volver a formarlo dentro de otro patrón. Una nueva invención, una ambición nueva, una nueva creencia producen, por cierto, algunos cambios. Pero todos estos cambios están en la superficie, como el fuerte vien-

to sobre el agua; no son fundamentales, profundos, devastadores. Todo cambio llega a causa de un motivo, no es cambio en absoluto. La revolución económica, social, es una reacción, y cualquier cambio originado en una reacción no es un cambio radical; es simplemente un cambio en el patrón. Un cambio semejante es tan sólo un ajuste, un asunto mecánico debido al deseo de seguridad, de bienestar, de mera supervivencia física.

¿Qué es, entonces, lo que da origen a la mutación fundamental? La conciencia, tanto la evidente como la oculta, todo el mecanismo del pensamiento, el sentimiento y la experiencia, está dentro de las fronteras del tiempo y el espacio. Es una totalidad indivisible; la división —lo consciente y lo oculto— existe sólo por conveniencia de la comunicación, pero la división no es factual. El nivel superior de la conciencia puede modificarse a sí mismo y lo hace, puede ajustarse, cambiarse, reformarse, adquirir conocimientos nuevos, nuevas técnicas; puede cambiar para adaptarse a un nuevo orden social, a un nuevo modelo económico, pero tales cambios son superficiales y frágiles. Lo inconsciente, lo oculto, puede insinuar y, de hecho, insinúa y da a entender a través de los sueños, sus compulsiones, exigencias y deseos acumulados. Los sueños necesitan interpretaciones, pero el intérprete está siempre condicionado. No hay necesidad de soñar, si durante las horas de vigilia existe una percepción alerta y sin opciones en la cual se comprenda cada fugaz pensamiento y sentimiento; entonces el dormir tiene un sentido por completo diferente. El análisis de lo oculto implica la existencia del observador y lo observado, del censor y la cosa que juzgamos. En esto no sólo hay conflicto, sino que el observador mismo está condicionado, y su evaluación, su interpretación jamás puede ser verdadera; estará retorcida, falseada. De modo que el autoanálisis o un análisis que realice otro, por profesional que sea, podrá producir ciertos cambios superficiales, un ajuste en la relación y

demás, pero el análisis no dará origen a una transformación radical de la conciencia.

18 de septiembre

Hacia el final de la tarde el Sol estaba sobre el río y entre las hojas de color bermejo de los árboles otoñales que bordean la larga avenida; los colores ardían intensamente y en notable variedad; el angosto arroyo estaba en llamas. Una larga fila de personas esperaba a lo largo del muelle para tomar el bote de recreo, y los automóviles hacían un ruido terrible. En un día tan caluroso, la gran ciudad resultaba casi intolerable; el cielo estaba despejado y el Sol quemaba sin misericordia. Pero esta mañana muy temprano, cuando Orión estaba en lo alto y sólo uno o dos automóviles pasaban junto al río, en la terraza había quietud y una meditación acompañada de una completa apertura de la mente y el corazón, apertura rayana con la muerte. Estar completamente abierto, ser totalmente vulnerable, es muerte. La muerte no tiene, entonces, rincón alguno donde refugiarse; sólo en la oscuridad, en los secretos escondrijos del pensamiento y del deseo, está la muerte temida por el corazón que se ha marchitado en el miedo y la esperanza; esa muerte siempre está donde el pensamiento aguarda y acecha. En el parque ululaba un búho; era un sonido grato, tan claro y tan primitivo; iba y venía con variados intervalos y al búho parecía encantarle su propia voz, ya que ningún otro le replicaba.

La meditación derriba las fronteras de la conciencia; desbarata el mecanismo del pensamiento y del sentimiento que éste despierta. La meditación atrapada en un método, en un sistema de recompensas y promesas, mutila y somete a la energía. La meditación libera la energía en abundancia; y el control, la disciplina y la represión corrompen la pureza de esa energía. La meditación es la llama que arde intensamente sin dejar cenizas. Las pala-

bras, el pensamiento, el sentimiento, siempre dejan cenizas, y el mundo acostumbra a vivir de cenizas. La meditación es un peligro porque lo destruye todo, no deja absolutamente nada, ni siquiera el susurro de un deseo, y en este vasto, insondable vacío, hay creación y amor.

Para continuar: el análisis, personal o profesional, no origina una mutación de la conciencia. Ningún esfuerzo puede trasformarla; el esfuerzo es conflicto y el conflicto sólo refuerza los muros de la conciencia. Ningún razonamiento, por lógico y cuerdo que sea, puede liberar a la conciencia, porque el razonamiento es la idea forjada por la influencia, la experiencia y el conocimiento, que son todos hijos de la conciencia. Cuando todo esto es visto como falso —un modo falso de abordar la mutación—, la negación de lo falso es el vaciado de la conciencia. La verdad no tiene opuesto ni lo tiene el amor; la persecución del opuesto no nos conduce a la verdad, sólo lo hace la negación del opuesto. No hay tal negación si éste es el resultado de la esperanza o del logro. La negación existe únicamente cuando no hay recompensa ni trueque. El renunciamiento existe sólo cuando no hay ganancia involucrada en el acto de renunciar. La negación de lo falso es libertad respecto de lo positivo, de lo positivo con su opuesto. Lo positivo es la autoridad con su aceptación, su conformismo, su imitación, y es la experiencia con su conocimiento.

Negar es estar solo; solo con respecto a toda influencia, tradición y necesidad, con sus dependencias y apegos. Estar solo es negar el condicionamiento, el trasfondo. La estructura dentro de la cual la conciencia existe, es su condicionamiento. Estar alerta, sin opción alguna, a este condicionamiento negándolo por completo, es estar solo. Esta soledad no es aislamiento, solicitud, una actividad egocéntrica. No es un apartarse de la vida; por el contrario, es la libertad completa con respecto al conflicto y al dolor, al miedo y a la muerte. Esta soledad es la mutación de la conciencia, una completa transformación de lo que ha sido. Esta soledad es el vacío: no es el estado

positivo del ser, ni es el no ser. Es vacío. En este fuego del vacío la mente se rejuvenece, se refresca y se torna inocente. Sólo esta inocencia puede recibir lo intemporal, lo nuevo, que está permanentemente destruyéndose a sí mismo. La destrucción es creación. Sin amor, no hay destrucción.

Más allá de la enorme e irregular ciudad, estaban los campos, los bosques y las colinas.

19 de septiembre

¿Existe un futuro? Hay un mañana ya planeado; hay ciertas cosas que deben ser hechas; también está el día de pasado mañana, con todas las cosas que deben hacerse; está la semana próxima, el año siguiente. Todo esto no puede alterarse, tal vez modificarse o cambiarse por completo, pero los muchos mañanas están ahí; no pueden negarse. Y existe el espacio, de aquí hasta allá, cerca y lejos; la distancia en kilómetros; el espacio entre entidades; la distancia que el pensamiento cubre en un relámpago; la otra orilla del río y la Luna lejana. Está el tiempo para recorrer el espacio, la distancia, y el tiempo para cruzar el río. De aquí hasta allá el tiempo es necesario para cubrir ese espacio; puede tomar un minuto, un día o un año. Este tiempo se mide por el Sol y por el reloj, es un medio para llegar a alguna parte. Esto es bastante simple y claro. ¿Existe un futuro aparte de este tiempo cronológico, mecánico? ¿Hay un llegar, un objetivo para el cual el tiempo sea necesario?

Las palomas estaban sobre el tejado, tan temprano en la mañana; se arrullaban, se limpiaban las plumas y se perseguían unas a otras. El Sol aún no se hallaba en lo alto y había unas pocas nubes vaporosas desperdigadas por todo el cielo, todavía carecían de color, y el rugir del tráfico no había comenzado. Faltaba mucho para que empezaran los ruidos habituales, y más allá de todos

estos muros se veían los jardines. Ayer, cuando anochecía, el césped, que nadie está autorizado a pisar —excepto, desde luego, las palomas y unos cuantos gorriones—, lucía muy verde, sobrecogedoramente verde, y las flores brillaban muchísimo. En otras partes, en todas ellas, estaba el hombre con sus actividades y su interminable faena. La torre se erguía muy sólida, muy delicadamente construida; pronto estaría inundada de brillante luz. ¡La hierba parecía tan perecedera!, y las flores se marchitarían, porque el otoño estaba ya en todas partes.

Pero mucho antes de que las palomas aparecieran sobre el tejado, en la terraza, la meditación era júbilo puro. No había ningún motivo para este éxtasis —si el júbilo tiene una causa, ya no es más júbilo—; estaba completamente ahí y el pensamiento no podía capturarlo y convertirlo en un recuerdo. Era algo demasiado fuerte y activo como para que el pensamiento jugara con ello, y el pensamiento y el sentimiento se tornaron muy quietos y silenciosos. Llegaba en oleadas, una ola tras otra; era algo viviente que no podía ser contenido por nada, y con este júbilo había una bendición. Todo estaba absolutamente más allá de cualquier pensamiento, de cualquier exigencia interna.

¿Existe un llegar? Llegar implica que uno sufre y vive envuelto por la sombra del miedo. ¿Existe, en lo interno, un llegar, una meta a ser alcanzada, un objetivo que deba lograrse? El pensamiento ha fijado una finalidad: Dios, la bienaventuranza, el éxito, la virtud, etcétera. Pero el pensamiento no es más que una reacción, una respuesta de la memoria; y el pensamiento engendra tiempo para cubrir el espacio entre lo que es y lo que debería ser. Lo que debería ser, el ideal, es verbal, teórico, carece de realidad. Lo real no es del tiempo; no tiene una finalidad que alcanzar ni una distancia que recorrer. El hecho es, y todo lo demás no es. El hecho no existe si no hay muerte para el ideal, para el logro, para una finalidad; el ideal, la meta, son un modo de escapar del hecho. El hecho

carece de tiempo y espacio. ¿Existe, entonces, la muerte? Lo que hay es un marchitamiento; la maquinaria del organismo físico se deteriora, sufre un desgaste, el cual es muerte. Pero eso es inevitable, tal como el grafito de este lápiz habrá de desgastarse. ¿Es eso lo que nos causa miedo? ¿O lo es la muerte del mundo que implican el devenir, el ganar, el realizar? Ese mundo carece de validez; es el mundo del engaño, del escape. El hecho, lo que es, y aquello que debería ser, son dos cosas por completo diferentes. Lo que debería ser involucra tiempo y distancia, dolor y miedo. La muerte de estos factores deja sólo el hecho, lo que es. No hay un futuro hacia lo que es; el pensamiento, que engendra al tiempo, no puede operar sobre el hecho; el pensamiento no puede cambiar el hecho, sólo puede escapar de él, y cuando todo el impulso de escapar ha muerto, el hecho experimenta una mutación tremenda. Pero tiene que haber muerte para el pensamiento, el cual es tiempo. Cuando el tiempo como pensamiento no existe, lo que existe es el hecho, lo que es. Cuando hay destrucción del tiempo como pensamiento, no hay movimiento en ninguna dirección, ni hay espacio que cubrir; sólo existe la inmovilidad del vacío. Esto implica la destrucción total del tiempo como ayer, hoy y mañana, como memoria de la continuidad, del devenir.

El ser es, entonces, intemporal; es sólo presente activo, pero ese presente no es del tiempo. Es atención sin las fronteras del pensamiento y del sentimiento. Las palabras se usan para comunicar, y las palabras, los símbolos, carecen en sí mismos de toda significación. La vida está siempre en el presente activo; el tiempo pertenece siempre al pasado y, por lo tanto, al futuro. Y la muerte con respecto al tiempo es vida en el presente. Esta vida es inmortal, no así la que está dentro de la conciencia. El tiempo es pensamiento en la conciencia, y la conciencia está contenida en su estructura. Dentro de la malla del pensamiento y del sentimiento, hay siempre miedo y

dolor. La terminación del dolor es la terminación del tiempo.

23 de septiembre

Hacía calor y el aire era más bien sofocante, aun en los jardines; había estado así de caluroso durante mucho tiempo, lo que no era habitual. Serán agradables una buena lluvia y un tiempo más fresco. En los jardines estaban regando el césped y, a pesar del calor y de la falta de lluvia, la hierba se veía lustrosa y centelleante y las flores lucían espléndidas; había algunos árboles en flor, fuera de estación, porque ya pronto se presentaría el invierno. Las palomas estaban en todas partes, eludiendo tímidamente a los niños, y algunos de éstos las perseguían por diversión y las palomas lo sabían. El Sol brillaba rojo en un cielo apagado y denso; no había color, excepto en las flores y en la hierba. El río se mostraba opaco e indolente.

La meditación a esa hora era libertad, y era como penetrar en un mundo desconocido de belleza y quietud; es un mundo sin imagen, símbolo ni palabra, sin las ondas de la memoria. El amor era la muerte de cada minuto y cada muerte era la renovación del amor. Éste no era apego ni tenía raíces; florecía sin causa y era la llama que quemaba los límites, las defensas cuidadosamente construidas de la conciencia. Era belleza más allá del pensamiento y del sentimiento; no estaba expresada en el lienzo, en palabras o en el mármol. La meditación era júbilo y con ella advino una bendición.

Es muy singular cómo cada uno anhela el poder, el poder del dinero, de la posición, de la capacidad, del conocimiento. En el ganar poder hay conflicto, confusión y dolor. El ermitaño y el político, el ama de casa y el hombre de ciencia buscan el poder. Para obtenerlo, se destruirán y matarán unos a otros. Los ascetas, por medio de la abnegación del yo, del control, de la represión, con-

quistan ese poder; el político lo obtiene gracias a la palabra, a su capacidad, a su habilidad; la esposa y el marido sienten este poder mediante el dominio del uno sobre el otro; el sacerdote que ha asumido, que ha tomado a su cargo la responsabilidad de su dios, conoce este poder. Todos buscan este poder, o desean estar asociados con el poder divino o el mundano. El poder engendra autoridad y con ésta llegan el conflicto, la confusión y el dolor. La autoridad corrompe a quien la ejerce y a quienes están cerca de ella o la buscan. El poder del sacerdote y el del ama de casa, el del líder y el del organizador eficiente, el del santo y el del político local, es maligno; cuanto mayor es el poder, mayor es el mal. Es una enfermedad que todo hombre contrae, aprecia y venera. Pero con el poder vienen siempre el conflicto interminable, la confusión y el pesar. Sin embargo, nadie quiere rechazarlo, desecharlo.

El poder es acompañado por la ambición y el éxito, y por una crueldad que ha sido convertida en respetable y así se ha aceptado. Toda sociedad, cada templo y cada iglesia le dan su bendición y, de este modo, el amor se pervierte y destruye. Se rinde culto a la envidia, y la competencia se considera moral. Pero con todo eso vienen el miedo, la guerra y la aflicción; aun así, ningún hombre renunciará a estas cosas. Negar el poder en todas sus formas es el principio de la virtud; la virtud es claridad, elimina el conflicto y el dolor. Esta energía corruptora con sus interminables y astutas actividades, siempre genera, inevitablemente, daño y desdicha que no tienen fin; por mucho que se la reforme y se le pongan vallas mediante la ley o las convecciones morales, siempre encontrará su propio camino, oscuramente y sin ser invitada. Porque esta ahí, oculta en los secretos rincones de nuestros pensamientos y deseos. Son éstos los que deben ser examinados y comprendidos, si es que hemos de liberarnos del conflicto, la confusión y el dolor. Cada uno ha de hacer esto, no por medio de otro, no mediante algún sistema de

recompensa o castigo. Cada uno ha de estar alerta a su propia estructura interna. Ver lo que es, implica la terminación de eso que es.

Con la completa terminación de este poder y de su confusión, conflicto y dolor, cada uno se enfrenta a lo que uno es: un manojo de recuerdos y una soledad que se ahonda más y más. El deseo de poder y el deseo de éxito son modos de escapar de esta soledad y de las cenizas que son los recuerdos. Para ir más allá de todo eso, uno ha de verlo, ha de enfrentarse a ello, no eludirlo de ninguna manera —ni condenándolo ni por miedo a lo que es—. El miedo surge sólo en el acto mismo de escapar del hecho, de lo que es. Uno debe descartar de modo completo y total, voluntaria y fácilmente, el poder y el éxito; entonces, al afrontarlos, al verlos, estando muy pasivamente alerta, sin opción ninguna, las cenizas y la soledad tienen una significación del todo diferente. Vivir con algo es amarlo, no estar apegado a ello. Para vivir con las cenizas de la soledad, tiene que haber una gran energía, y esta energía adviene cuando ya no hay más miedo.

San Francisco, 11 de marzo de 1973

UNA VIDA vivida en el temor es una vida oscura, desagradable. Casi todos nosotros estamos atemorizados de diferentes maneras, y vamos a examinar si la mente puede estar por completo libre de temor. Nadie quiere librarse del placer, pero todos queremos librarnos del temor; no vemos que ambos marchan juntos, que ambos están alimentados por el pensamiento. Por eso es muy importante comprender el pensamiento.

Tenemos temores, temores a la muerte, a la vida, a la oscuridad, a nuestro vecino, temor de nosotros mismos, de perder un trabajo, temor a la inseguridad... y están las capas más profundas del temor ocultas en los escondrijos de la mente. ¿Es posible para la mente, sin apelar al análisis, estar libre de temor y, de ese modo, tener verdadera libertad para disfrutar de la vida? No para perseguir el placer, sino para disfrutar de la vida —lo cual es imposible en tanto exista el temor—. ¿Podrá el análisis disparar el temor? ¿O el análisis es una manera de paralizar la mente, impidiéndole liberarse del temor? Parálisis por obra del análisis. El análisis es una de las formas intelectuales de entretenimiento. Porque en el análisis están el analizador y lo analizado, tanto si el analizador es un profesional como si es uno mismo. Cuando hay análisis, existe una división entre el analizador y lo analizado; en consecuencia, hay conflicto. Y en el análisis uno necesita

tiempo; empleamos días, años, lo cual nos da la oportunidad de postergar la acción.

Pueden ustedes analizar indefinidamente todo el problema de la violencia, buscar explicaciones para su causa. Pueden leer libros y libros acerca de las causas de la violencia. Todo eso toma tiempo, y entretanto pueden disfrutar de la violencia. El análisis implica división y postergación de la acción; por lo tanto, el análisis trae más conflicto, no menos. Y el análisis implica tiempo. Una mente que observa la verdad de esto, se halla libre del análisis y, en consecuencia, es capaz de abordar directamente la violencia, "lo que es". Si observan la violencia en sí mismos, la violencia que se origina en el miedo, en la inseguridad, en el sentimiento de soledad, en la dependencia, en la interrupción de los placeres que disfrutan, etcétera, si se dan cuenta de eso, si lo observan totalmente, sin analizar, entonces poseen toda la energía que ha sido disipada a causa del análisis, y pueden ir más allá de "lo que es".

¿De qué manera todos los miedos profundamente arraigados que nos ha transmitido la sociedad en que vivimos y qúe son herencia del pasado, pueden se expuestos a fin de que la mente se libere, de modo total y completo, de esta cosa terrible? ¿Logrará hacerlo mediante el análisis de los sueños? Podemos ver claramente el absurdo del análisis. Y, a través de los sueños, ¿nos liberaremos de la violencia?

¿Por qué debemos siquiera soñar, aunque los profesionales digan que debemos hacerlo, que de lo contrario nos volveríamos locos? ¿Por qué deberíamos soñar? Cuando la mente está todo el tiempo activa, tanto durante el día como durante la noche, no tiene descanso, no adquiere una nueva cualidad de frescura. Sólo cuando está por completo quieta, dormida, absolutamente tranquila, se renueva a sí misma. El análisis de los sueños, ¿es otra de esas falacias que aceptamos tan fácilmente? Los sueños son la continuidad, mientras dormimos, de nuestra activi-

dad cotidiana. Ahora bien, hemos generado orden durante el día, no de acuerdo con un plan, o con el orden establecido de la sociedad, o con las sanciones religiosas; eso no es orden, es amoldamiento. Cuando hay amoldamiento, obediencia, no hay orden. El orden llega sólo cuando observamos lo desordenada que es nuestra propia vida durante las horas de vigilia. Mediante la observación del desorden, adviene el orden. Y cuando tenemos un orden semejante en la vida cotidiana, los sueños se vuelven, entonces, completamente innecesarios.

¿Podemos, pues, observar la totalidad del miedo, su raíz misma, su causa, o sólo observamos sus ramas? ¿Puede la mente observar el miedo, darse cuenta de él, concederle su atención total, ya sea que ese miedo esté oculto en lo profundo de la mente o se manifieste en sus expresiones cotidianas externas, tales como el miedo a que el dolor de ayer se repita hoy o mañana, o el miedo a perder un trabajo, el miedo a la inseguridad, tanto externa como interna, y el miedo esencial a la muerte? Hay muchísimas formas de miedo. ¿Debemos cortar cada rama, o nos las habremos con la totalidad del miedo? ¿Es la mente capaz de observar el miedo de manera total? Estamos acostumbrados a abordar el miedo en fragmentos; nos interesan los fragmentos, no la totalidad del miedo. Observar la totalidad del miedo es conceder la atención completa cuando surge cada temor. Pueden invitarlo, si desean, y mirar su miedo completamente, totalmente, no como un observador que mira el miedo.

Ustedes saben, miramos la ira, los celos, la envidia, el miedo o el placer, como un observador. Queremos librarnos del miedo o perseguir el placer. De modo que siempre hay un observador, un vencedor, un pensador; por lo tanto, miramos el miedo como si estuviéramos contemplando, desde fuera, lo que ocurre dentro. Ahora bien, ¿pueden ustedes observar el miedo, observarlo sin el observador? El observador es el pasado. El observador reconoce, en función del pasado, la reacción que él llama

miedo; la nombra como "miedo". Así pues, está siempre mirando el presente desde el pasado y, por ende, hay una división entre el observador y lo que éste observa. ¿Pueden ustedes observar, entonces, el miedo sin reaccionar a él, reacción que es el pasado, el observador?

¿He explicado esto, o no? Vean, si alguien me ha insultado o me ha lisonjeado, todo eso es memoria acumulada, la cual es pasado. Y el pasado es el observador, el pensador. Si yo miro a esa persona con los ojos del pasado, no la miro de un modo nuevo. Por lo tanto, no la veo debidamente, la veo sólo con ojos que ya fueron corrompidos, opacados. ¿Pueden, entonces, observar el miedo sin que intervenga el pasado? Eso significa no nombrar el miedo, no usar para nada la palabra *miedo,* sino sólo observar.

Cuando observamos de manera total —y la totalidad de la atención sólo es posible cuando no hay un observador, que es el pasado—, entonces todo lo que la conciencia contiene como miedo se disipa.

Existe el miedo que proviene de fuera, y está el miedo que proviene de dentro. La guerra es externa, lo son las invenciones de la tecnología que ha desarrollado tan monstruosos instrumentos de destrucción. Internamente, me apego a mi hijo, lo amo, lo he educado conforme a la sociedad en que vive, la cual dice: mata. De este modo, acepto el miedo en lo interno, y externamente acepto la cosa llamada guerra, la cual va a matar a mi hijo. ¡Y llamo a eso amor por mi hijo! Eso es miedo. Hemos formado una sociedad sumamente corrupta, inmoral, que sólo se interesa en poseer más y más; es una sociedad de consumo. No se interesa en el desarrollo total del mundo, de los seres humanos.

Vean, carecemos de compasión. Tenemos muchísimo conocimiento, muchísima experiencia. Podemos realizar cosas extraordinarias en el campo médico, tecnológico, científico, pero carecemos en absoluto de compasión. Compasión significa pasión por todos los seres humanos,

y también por los animales, por la naturaleza. Y ¿cómo puede haber compasión cuando hay miedo, cuando la mente está persiguiendo todo el tiempo placer? Ustedes quieren controlar el miedo, ocultarlo bajo tierra, y también anhelan compasión. Quieren todo eso. No pueden tener tanto. Ustedes pueden tener compasión sólo cuando hay miedo. Por eso es tan importante comprender el miedo en nuestra relación. Y ese miedo puede ser totalmente erradicado cuando podemos observar la reacción sin nombrarla. El acto mismo de nombrar es la proyección del pasado. Así pues, el pensamiento alimenta y persigue el placer; y el pensamiento también fortalece el miedo: tengo miedo de lo que podría suceder mañana, tengo miedo de perder mi trabajo, tengo miedo del tiempo como muerte.

Por lo tanto el pensamiento es el responsable del miedo. Y nosotros vivimos a base de pensamiento. ¿Qué lugar ocupa, entonces, el pensamiento en la relación humana? Si tiene un lugar, entonces la relación es una rutina mecánica, cotidiana y sin sentido, de placer y temor.

Saanen, 31 de julio de 1974

KRISHNAMURTI: Si soy una persona seria, quiero descubrir por qué hay tantos miedos, conscientes e inconscientes. Me pregunto por qué existe este miedo, cuál es su factor central. Trato de mostrar cómo hay que investigar. Mi mente dice: sé que tengo miedo; tengo miedo del agua, miedo de la oscuridad, miedo de alguna persona; habiendo dicho una mentira, tengo miedo de que me descubran; quiero ser alto, atractivo, y no lo soy, de modo que tengo miedo. Estoy investigando. Tengo, pues, muchos miedos. Sé que hay miedos profundos que ni siquiera he mirado, y hay miedos superficiales. Ahora quiero descubrir cómo existen, cómo nacen, cuál es la raíz de esos miedos.

Ahora bien, ¿cómo descubre uno? Estoy examinando esto paso a paso. ¿Cómo descubre uno? Puedo hacerlo cuando la mente ve que vivir con miedo no sólo es neurótico, sino muy, muy destructivo. La mente debe ver, ante todo, que eso es neurótico y que, por lo tanto, la actividad neurótica continuará y será destructiva. Y debe ver que una mente atemorizada jamás es honesta, que inventará cualquier experiencia, cualquier cosa con tal de aferrarse a ella. Debo, pues, ver en primer lugar y de manera muy clara y completa, que en tanto haya miedo tiene que haber sufrimiento e infelicidad.

Entonces, ¿ven ustedes eso? Es el primer requisito. Es la primera verdad: En tanto haya miedo habrá oscuri-

dad y, cualquier cosa que uno haga en medio de esa oscuridad, seguirá siendo oscuridad, confusión. ¿Ve uno eso, lo ve clara y totalmente, no de manera parcial?

Interlocutor: Uno acepta eso.

Krishnamurti: No hay tal aceptación, señor. ¿Acepta usted que vive en la oscuridad? Muy bien, acéptelo y viva en ella. Dondequiera que vaya, lleva la oscuridad consigo; así que viva en la oscuridad, siéntase satisfecho con ella.

I.: Existe un estado superior.

K.: ¿Un estado superior de oscuridad?

I.: De la oscuridad a la luz.

K.: Ya lo ve, otra vez esta contradicción. De la oscuridad a la luz es una contradicción. No, señor, por favor. Estoy tratando de investigar, y usted trata de impedir que yo exponga esta investigación ante ustedes.

I.: Eso es análisis.

K.: No es mediante el análisis. Por favor, señor, tenga la bondad de prestar atención a lo que este pobre hombre tiene que decir. Él dice: Yo sé, me doy cuenta, soy consciente de que tengo muchos temores, ocultos y superficiales, físicos y psicológicos. Y sé también que en tanto viva dentro de esa área tiene que haber confusión. Y que haga lo que hiciere, no podré aclarar esa confusión hasta que no me libere del miedo. Eso es obvio. Ahora está muy claro. Entonces me digo: Veo la verdad de que, en tanto que haya miedo, tendré que vivir en la oscuridad; puedo llamarla luz, pensar que la trascenderé, pero sigo viviendo con ese miedo.

Ahora el próximo paso —nada de análisis, sólo observación— es la pregunta: ¿Está la mente capacitada para examinar? ¿Es mi mente capaz de examinar, de observar? Atengámonos a la observación. Al darse cuenta mi mente de que, en tanto exista el miedo, tiene que haber oscuridad, ¿está capacitada para observar lo que el miedo es y percibir la profundidad de ese miedo? Ahora bien, ¿qué significa observar? ¿Puedo observar todo el movimiento del miedo? ¿O sólo observo una parte de él? ¿Puede la mente observar toda la naturaleza, la estructura, la función y el movimiento del miedo, la totalidad de él, no sólo pedacitos del miedo? Por totalidad no entiendo querer ir más allá del miedo, porque entonces tenemos una dirección, un motivo. Donde hay un motivo, hay una dirección; por lo tanto, es imposible ver lo total. Y no puedo observar lo total si deseo, de cualquier forma, trascender el miedo, racionalizarlo.

¿Puedo observar sin movimiento alguno del pensar? Escuche bien esto. Si observo el miedo a través del movimiento del pensar, esa observación es parcial, está oscurecida, no es clara. ¿Puedo, entonces, observar este miedo, la totalidad de él, sin que intervenga el movimiento del pensar? No salte a conclusiones. Sólo estamos observando. No estamos analizando, simplemente observamos este extraordinariamente complicado mapa del miedo. Si usted tiene alguna dirección cuando mira el mapa del miedo, sólo lo está mirando parcialmente. Eso está claro. Cuando quiere ir más allá del miedo, no está mirando el mapa. Entonces, ¿puede mirar el mapa del miedo sin que intervenga movimiento alguno del pensar? No responda, tómese tiempo.

Es decir, ¿puede el pensamiento terminar cuando estoy observando, ¿puede el pensamiento quedar en silencio? Entonces usted me preguntará: ¿Cómo puede silenciarse el pensamiento? ¿No es cierto? Esa es una pregunta errónea. Mi interés consiste ahora en observar, y esa observación se ve impedida cuando hay cualquier

movimiento, cualquier aleteo del pensar, cualquier onda del pensamiento. Por lo tanto, mi atención —tenga la bondad de escuchar esto—, mi atención está totalmente dedicada al mapa y, en consecuencia, el pensamiento no interviene en ello. Cuando yo lo miro a usted completamente, nada existe, excepto eso. ¿Comprende?

Entonces, ¿puedo mirar este mapa del miedo sin que haya un a sola onda del pensamiento?

De Las últimas pláticas en Saanen 1985

14 de julio de 1985

SE NOS LASTIMA desde la infancia. Está siempre la presión, siempre el sentido de la recompensa y el castigo. Usted me dice algo que me causa enojo y me lastima, ¿correcto? Hemos comprendido, pues, un hecho muy simple: que se nos lastima desde la infancia y que, por el resto de nuestra existencia, cargamos con esa herida, temerosos de que se nos vuelva a lastimar o tratando de que no se nos lastime, lo cual es otra forma de resistencia. ¿Nos damos cuenta, pues, de estas heridas y de que, debido a ellas, creamos una barrera alrededor de nosotros, la barrera del miedo? ¿Podemos investigar esta cuestión del miedo? ¿Lo haremos? No para satisfacción mía, porque es de ustedes de quien estoy hablando. ¿Podemos penetrar en ello muy, muy profundamente y ver por qué los seres humanos, que somos todos nosotros, hemos tolerado el miedo durante miles de años? Vemos las consecuencias del miedo, miedo de no ser recompensados, miedo de fracasar, miedo de la propia debilidad, miedo del sentimiento que genera en nosotros tener que llegar a cierto punto y no ser capaces de lograrlo. ¿Tienen interés en investigar este problema? Eso significa investigarlo completamente hasta el fin, no limitarse a decir: "Lo siento, eso es demasiado difícil." Nada es demasiado difícil si uno quiere hacerlo. La palabra *difícil* nos impide una acción ulterior. Pero si pueden desechar esa palabra,

entonces podremos investigar este sumamente complejo problema.

Ante todo, ¿por qué toleramos el miedo? Si tenemos un automóvil que anda mal, acudimos, si es posible, al garaje más cercano; allí arreglan la maquinaria y proseguimos la marcha. ¿Es que no hay nadie a quien podamos acudir para que nos ayude a no tener miedo? ¿Comprenden la pregunta? ¿Necesitamos la ayuda de alguien para librarnos del miedo? ¿La ayuda de psicólogos, psicoterapeutas, psiquiatras, o la del sacerdote, del guru que dice: "Entrégame todo, incluso tu dinero, y entonces estarás perfectamente bien"? Esto es lo que hacemos. Pueden reírse, pueden divertirse, pero internamente estamos haciendo esto todo el tiempo.

¿Necesitamos ayuda? La oración es una forma de ayuda; pedir que se nos libre del miedo es una forma de pedir ayuda. Que el que les habla les diga cómo liberarse del miedo, es una forma de ayuda. Pero él no va a decirles cómo, porque estamos caminando juntos, estamos poniendo energía para descubrir por nosotros mismos el proceso que da origen al miedo. Si uno ve algo con mucha claridad, no tiene necesidad de decidir, de elegir o de pedir ayuda; actúa, ¿verdad? ¿Vemos claramente toda la estructura, la naturaleza interna del miedo? Uno ha tenido miedo, y el recuerdo de aquello vuelve y dice que esto es miedo.

Así pues, examinemos esto cuidadosamente; no se trata de que yo lo examine y luego ustedes concuerden o discrepan con ello; se trata de que hagan el viaje conmigo, no verbalmente o intelectualmente, sino sondeando, inquiriendo, investigando. Estamos descubriendo; queremos ahondar, tal como uno cava en el jardín o para encontrar agua. Uno cava a fondo, no permanece fuera, sobre el suelo, diciendo: "Debo tener agua". Uno cava o va al río. De manera que, ante todo, seamos muy claros: ¿Desean ustedes ayuda para liberarse del miedo? Si desean ayuda, entonces son los responsables de establecer una

autoridad, un líder, un sacerdote. Por lo tanto, antes de que investiguemos esta cuestión del miedo, deben ustedes preguntarse si desean ayuda. Por supuesto, si padecen de algo, de un fuerte dolor de cabeza o de alguna enfermedad, acuden a un médico. Él conoce mucho más sobre nuestra naturaleza orgánica, y les dirá lo que deben hacer. No nos referimos a esa clase de ayuda. Nos preguntamos si necesitan ustedes ayuda, alguien que los instruya, que los guíe y les diga: "Haz esto, haz aquello día tras día, y estarás libre del miedo." Quien les habla no les está ayudando. Eso es seguro, porque ustedes tienen docenas de ayudadores, desde los grandes líderes religiosos —¡no lo permita Dios!— hasta el más reciente y modesto psicólogo a la vuelta de la esquina.

Que quede, pues, bien claro entre nosotros que quien les habla no desea ayudarles psicológicamente de ninguna manera. ¿Aceptarían buenamente eso? Sean honestos, ¿lo aceptarían? No digan que sí, es algo muy difícil. En toda su vida han buscado ayuda en distintas direcciones, aunque algunos digan: "No, yo no deseo ayuda." Requiere no sólo percepción externa ver lo que la demanda de ayuda le ha hecho a la humanidad. Ustedes piden ayuda sólo cuando están confundidos, cuando no saben qué hacer, cuando se sienten inseguros. Pero cuando observan, cuando perciben no sólo externamente sino mucho más en lo interno, cuando ven las cosas con gran, gran claridad, no necesitan ninguna ayuda; eso está ahí. Y de ahí surge la acción. ¿Estamos juntos en esto? Repitámoslo, si no les importa. Quien les habla no les dice *cómo* hacerlo. No pregunten nunca cómo, porque entonces siempre habrá alguien que les tirará una cuerda. Uno no está ayudándoles de ninguna manera, sino que juntos recorremos la misma senda, tal vez no a la misma velocidad. Regulen su propia velocidad y caminaremos juntos.

¿Cuál es la causa del miedo? Vayamos despacio, por favor. La causa. Si uno puede descubrir la causa, entonces puede hacer algo al respecto, puede cambiar la causa,

¿no es cierto? Si un médico me dice, le dice a quien les habla, que tiene cáncer; no es que uno lo tenga, pero supongamos que le dice: "Puedo extirpar eso fácilmente y usted estará muy bien", entonces uno recurre a él. Él lo extirpa y la causa llega a su fin. De modo que la causa siempre puede ser cambiada, erradicada. Si uno tiene un dolor de cabeza, puede encontrar su causa: tal vez esté comiendo mal, o fume, o beba demasiado. Entonces, o bien uno deja de beber, de fumar y demás, o toma una píldora para suprimir el dolor. La píldora se convierte, entonces, en el efecto, el cual detiene por el momento la causa. ¿De acuerdo? Por lo tanto, la causa y el efecto pueden siempre ser cambiados, ya sea inmediatamente o empleando tiempo para ello. Si empleamos tiempo, durante ese intervalo se introducen otros factores. De modo que jamás cambiamos el efecto; continuamos con la causa. ¿Estamos juntos en esto? ¿Cuál es, entonces, la causa del miedo? ¿Por qué no lo hemos investigado? ¿Por qué toleramos el miedo si conocemos su efecto, sus consecuencias? Si psicológicamente ustedes no tuvieran miedo, si no lo tuvieran en absoluto, no tendrían dioses ni símbolos que venerar ni personalidad que adorar. Estarían extraordinariamente libres en lo psicológico. El miedo también nos acobarda, nos vuelve aprensivos, deseamos escapar de él; por lo tanto, el escape se vuelve más importante que el miedo. ¿Entienden?

Vamos, pues, a examinar juntos el miedo y a descubrir cuál es su causa, su raíz fundamental. Y si la descubrimos por nosotros mismos, habremos terminado con ella. Si vemos el proceso que da origen al miedo, o vemos sus múltiples causas, entonces, esa percepción misma pone fin a la causa. ¿Están escuchándome, escuchando a quien les habla, para dilucidar la causa? ¿O jamás se han formulado siquiera una pregunta semejante? Yo he tolerado el miedo, tal como lo ha hecho mi padre, mi abuelo, toda la raza en que he nacido, toda la comunidad; la estructura completa de los dioses y los

rituales se basan en el miedo y en el deseo de alcanzar algún estado extraordinario.

Así que investiguemos esto. No estamos hablando de las diversas formas del miedo: miedo a la oscuridad, miedo a la propia esposa o al marido, miedo a la sociedad, miedo de morir, etc. El miedo es como un árbol que tiene muchas, muchas ramas, muchas flores, muchos frutos, pero nosotros estamos hablando acerca de la raíz misma de ese árbol —la raíz, no nuestra forma particular de temor—. Uno puede rastrear su forma particular de temor hasta la raíz misma. Preguntamos, pues: ¿Nos interesan nuestros miedos particulares o estamos interesados en la totalidad del miedo? ¿Nos interesa el árbol completo, no sólo una de sus ramas? Porque, a menos que comprendamos cómo vive el árbol, el agua que requiere, la profundidad del suelo y demás, el mero podar las ramas nada logrará; debemos llegar hasta la propia raíz del miedo.

¿Cuál es, entonces, la raíz del miedo? No esperen que yo responda a eso. No soy el líder de ustedes, no soy su ayudador, su guru, ¡gracias a Dios! Estamos juntos, como dos hermanos, y quien les habla quiere decir exactamente eso, no son meras palabras. Como dos buenos amigos que se han conocido el uno al otro desde el principio del tiempo y que caminan juntos por el mismo sendero, al mismo paso y mirando todo lo que existe alrededor de ellos y dentro de ellos, así, juntos, investigaremos esto. De lo contrario, todo se vuelve tan sólo palabras y, al final, ustedes dirán: "Realmente, ¿qué he de hacer con mi miedo?"

El miedo es muy complejo. Es una reacción tremenda. Si están alerta a él, verán que es una conmoción, no sólo biológica, orgánica, sino que es también una conmoción para el cerebro. El cerebro tiene la capacidad, como uno lo descubre —no por lo que dicen otros—, de permanecer sano a pesar de una conmoción. No lo sé todo al respecto, pero la conmoción misma invita a su propia

protección. Si lo investigan en sí mismos, lo verán. El miedo es, entonces, una conmoción; puede ser momentánea o continuar en diferentes formas, con distintas expresiones, distintas modalidades. Vamos, pues, a llegar a la mismísima raíz del miedo. Para comprender esta raíz tenemos que comprender el tiempo; el tiempo como ayer, el tiempo como hoy y el tiempo como mañana. Recuerdo algo que he hecho, y el recuerdo de eso hace que me avergüence, que me sienta nervioso, aprensivo o temeroso, todo lo cual prosigue hacia el futuro. He estado furioso, celoso, envidioso —eso es el pasado—. Sigo siendo envidioso, con ligeras modificaciones; soy bastante generoso respecto de las cosas, pero la envidia continúa. Todo este proceso es tiempo, ¿verdad?

¿Qué consideran ustedes que es el tiempo? ¿El tiempo del reloj, la salida y puesta del Sol, la estrella vespertina, la Luna nueva con la Luna llena que aparece dos semanas después? ¿Qué es el tiempo para ustedes? ¿Tiempo para aprender un arte? ¿Tiempo para aprender un idioma, para escribir una carta, para llegar desde aquí a sus casas? Todo eso es tiempo como distancia, ¿correcto? Tengo que ir desde aquí hasta allá. Ésa es una distancia que el tiempo cubre. Pero el tiempo es también interno, psicológico: soy esto, debo llegar a ser aquello. El llegar a ser aquello se llama evolución. La evolución implica desde la semilla al árbol. Y también significa: "Soy ignorante, pero aprenderé. No sé, pero sabré. Denme tiempo para librarme de la violencia." ¿Están siguiendo todo esto? "Denme tiempo." Denme unos cuantos días, un mes, un año, y me libraré de la violencia. Vivimos, pues, a base de tiempo; no sólo el ir a la oficina todos los días de nueve a cinco, ¡Dios no lo permita!, sino también tiempo para llegar a ser alguna cosa. ¿Comprenden todo esto? ¿Sí? ¿Comprenden el tiempo, el movimiento del tiempo? Yo he tenido miedo de usted; ese miedo sigue estando allí y yo tendré miedo de usted mañana. Espero que no, pero si no hago algo muy drástico al respecto, mañana tendré miedo de usted. Así

que vivimos a base de tiempo. Por favor, seamos claros en esto. Vivimos a base de tiempo. O sea: estoy vivo, moriré. Pospondré la muerte tanto como sea posible; estoy vivo y voy a hacerlo todo para evitar la muerte, aunque ésta sea inevitable. De modo que, tanto psicológica como biológicamente, vivimos a base de tiempo.

¿Es el tiempo un factor del miedo? Por favor, investiguen. El tiempo: he dicho una mentira y no quiero que el otro lo sepa; pero el otro es muy sagaz, me mira y dice: "Me has mentido." "¡No!, no he mentido." (Me protejo instantáneamente porque temo que el otro descubra que soy un mentiroso.) Tengo miedo por algo que he hecho y que no quiero que el otro conozca. ¿Qué implica eso? Pensamiento, ¿no es así? He hecho algo que recuerdo, y ese recuerdo dice: "Ten cuidado, no dejes que él descubra que has mentido, porque tienes una buena reputación de hombre honesto, así que debes protegerte." De modo que el pensar y el tiempo están juntos, no hay entre ellos división alguna. Por favor, tengan esto en claro, de lo contrario, después van a confundirse bastante. El proceso que da origen al miedo, la raíz del miedo, es tiempo/pensamiento.

¿Está claro para nosotros que el tiempo —es decir, el pasado con todas las cosas que uno ha hecho— y el pensamiento —agradable o desagradable, especialmente si es desagradable— son la raíz del miedo? Éste es un hecho obvio; verbalmente, es un hecho muy simple. Pero para ir más allá de la palabra y ver la verdad de esto, uno deberá inevitablemente preguntarse: ¿Cómo puede detenerse el pensamiento? Es una pregunta natural, ¿no? Si el pensamiento crea miedo, lo cual es tan obvio, entonces, ¿cómo he de detener el pensar? "¡Por favor!, ayúdeme a detener mi pensar". Yo sería un asno si pidiera una cosa semejante, pero pregunto: ¿Cómo he de detener el pensar? ¿Es eso posible? Prosigan, señores, investiguen, no dejen que sea yo el que prosiga. El pensar... Vivimos a base del pensar. Todo lo que hacemos, lo hacemos basados en el pensamiento. El otro día investigamos esto cuidadosamente.

No perderemos tiempo examinando la causa, el origen del pensar, cómo surge —experiencia, conocimiento (el cual es siempre limitado), memoria, y luego pensamiento—. Sólo lo estoy repitiendo brevemente.

¿Es, entonces, posible detener el pensar? ¿Es posible no parlotear todo el día, dar un descanso al cerebro, aunque éste tenga su propio ritmo —la sangre que asciende hacia él—, su propia actividad? Su actividad propia, no la que le impone el pensamiento, ¿comprenden?

¿Puede, quien les habla, señalar que ésa es una pregunta equivocada? ¿Quién es el que detiene el pensar? Sigue siendo el pensamiento, ¿no es así? Cuando yo digo: "Si sólo pudiera dejar de pensar, no tendría miedo", ¿quién es el que desea detener el pensamiento? Sigue siendo el pensamiento, ¿no es así?, el pensamiento que desea algo más.

Entonces, ¿qué harán? Cualquier movimiento del pensar con el fin de ser otra cosa que lo que es, sigue siendo pensamiento. Soy codicioso, pero "no debo" ser codicioso; eso sigue siendo el pensar. El pensar ha creado todos los objetos, todas esas cosas que tienen lugar en las iglesias. Tal como esta carpa, que ha sido esmeradamente planeada por el pensamiento. Por lo visto, el pensamiento es la raíz misma de nuestra existencia. De modo que la cuestión que planteamos es muy seria. Vemos lo que el pensamiento ha hecho: ha inventado las cosas más extraordinarias, la computadora, los buques de guerra, los misiles, la bomba atómica, la cirugía, la medicina, y también las cosas que le ha permitido hacer al hombre, como ir a la Luna, etcétera. Y el pensamiento es la raíz misma del miedo. ¿Vemos eso? No cómo terminar con el pensamiento, sino ver realmente que el pensar es la raíz del miedo, el cual es tiempo. Ver, no las palabras, sino *ver*, de hecho. Cuando tenemos un dolor severo, el dolor no es diferente de uno mismo y uno actúa instantáneamente, ¿verdad? Entonces, ¿ven ustedes tan claramente como ven el reloj, como ven a quien les habla, al amigo que se

sienta al lado, ven de ese modo que el pensamiento es el factor causante del miedo? Por favor, no pregunten: "¿Cómo he de verlo?" Tan pronto preguntan "cómo", aparece alguien que está dispuesto a ayudarles; entonces ustedes se convierten en su esclavo. Pero si ven por sí mismos que el pensamiento y el tiempo son, realmente, la raíz del miedo, ello no necesita deliberación ni decisión. Un escorpión es venenoso, una serpiente es venenosa; en el instante mismo de percibirlos, uno actúa.

Nos preguntamos, entonces: ¿Por qué no vemos? ¿Por qué no vemos que una de las causas de la guerra son las nacionalidades? ¿Por qué no vemos que uno puede llamarse musulmán y otro cristiano? ¿Por qué peleamos por nombres, por propaganda? ¿Vemos eso, o sólo memorizamos o pensamos al respecto? Comprendan, señores, que la conciencia de ustedes es la del resto de la humanidad. La humanidad, igual que ustedes y otros, pasa por toda clase de dificultades, experimenta pena, afán, ansiedad, soledad, depresión, dolor, placer... todos y cada uno de los seres humanos en el mundo pasan por esto. De modo que nuestra conciencia, nuestro ser, es toda la humanidad. *Es* así. ¡Cuán renuentes somos a aceptar un hecho tan simple! Es que estamos muy acostumbrados al individualismo: yo y lo mío antes que nada. Pero si vemos que la conciencia de cada uno de nosotros es compartida por todos los demás seres humanos que viven en esta Tierra maravillosa, entonces cambia toda nuestra manera de vivir. Los argumentos, la persuasión, la presión, la propaganda son terriblemente inútiles, porque tenemos que ver esto por nosotros mismos.

Entonces, ¿puede cada uno de nosotros, que es el resto de la humanidad, que *es* la humanidad, mirar un hecho muy simple? ¿Observar, ver, que el pensamiento y el tiempo son los factores que dan origen al miedo? Entonces, la percepción misma es acción. Y, a partir de ahí, uno ya no depende de nadie. Véanlo muy claramente. Entonces uno es un ser humano libre.

Fuentes bibliográficas y reconocimientos

De la grabación magnetofónica correspondiente a la plática pública en Bombay, 3 de enero de 1982, © 1982/1995 Krishnamurti Foundation Trust Ltd. (KFTL).

De la grabación magnetofónica correspondiente a la plática pública en Ojai, 8 de mayo de 1982, © 1982/1995 KFTL.

Del Capítulo 5 de *La liberación del pasado,* © 1969 KFTL.

Del texto literal de la plática pública en Saanen, 22 de julio de 1965, volumen XV, *Obras Completas de J. Krishnamurti,* © 1992 The Krishnamurti Foundation of America (KFA).

Del texto literal de la plática pública en Saanen, 21 de julio de 1964, volumen XIV, *Obras Completas de J. Krishnamurti,* © 1992 KFA.

De *La pregunta imposible,* diálogo en Saanen, 3 de agosto de 1970, © 1972 KFTL.

De *La pregunta imposible,* diálogo en Saanen, 2 de agosto de 1970, © 1972 KFTL.

De la grabación magnetofónica correspondiente a la plática pública en Saanen, 25 de julio de 1972, © 1972 /1995 KFTL.

Del texto literal de la plática pública en Saanen, 2 de agosto de 1962, volumen XIII, *Obras Completas de J. Krishnamurti,* © 1992 KFA.

Del texto literal de la plática pública en Roma, 7 de abril de 1966, volumen XVI, *Obras Completas de J. Krishnamurti,* © 1992 KFA.

Del texto literal correspondiente a la charla con los estudiantes de la Escuela de Rajghat, Varanasi, 5 de enero de 1954, volumen VIII, *Obras Completas de J. Krishnamurti,* © 1991 KFA.

Del texto literal correspondiente a la plática pública en París, 22 de mayo de 1966, volumen XVI, *Obras Completas de J. Krishnamurti,* © 1992 KFA.

De *Más allá de la violencia,* plática pública en el colegio estatal de San Diego, 6 de abril de 1970, © 1972 KFTL.

Del texto literal correspondiente a la plática pública en Bombay, 22 de febrero de 1961; volumen XII, *Obras Completas de J. Krishnamurti,* © 1992 KFA.

De la grabación magnetofónica correspondiente a la plática pública en Bombay, 22 de enero de 1978, © 1979/1995 KFTL.

De la grabación magnetofónica correspondiente a la plática pública en Brockwood Park, 1° de septiembre de 1979, © 1979/1995 KFTL.

De la grabación magnetofónica correspondiente a la plática pública en Brockwood Park, 26 de agosto de 1984, © 1984/1985 KFTL.

De *El vuelo del águila,* plática pública en Wimbledon, 16 de marzo de 1969, © 1971 KFTL.

De la grabación magnetofónica correspondiente a la plática pública en Madrás, 7 de enero de 1979, © 1979 /1995 KFTL.

De la grabación magnetofónica correspondiente a la plática pública en Madrás, 1° de enero de 1984, © 1984 /1995 KFTL.

De la grabación magnetofónica correspondiente a una conversación con Mary Zimbalist en Brockwood Park, 5 de octubre de 1984, © 1984/1995 KFTL.

De la grabación magnetofónica correspondiente a la plática pública en Nueva Delhi, 1° de noviembre de 1981, © 1981/1995 KFTL.
De la grabación magnetofónica correspondiente a la sesión de preguntas y respuestas en Ojai, 12 de mayo de 1981, © 1981/1995 KFTL.
Del *Diario de Krishnamurti,* París, septiembre de 1961, © 1976 KFTL.
De la grabación magnetofónica correspondiente a la plática pública en San Francisco, 11 de marzo de 1973, © 1973/1995 KFTL.
De la grabación magnetofónica correspondiente al diálogo sostenido en Saanen, 31 de julio de 1974, © 1974 /1995 KFTL.
De *Las últimas pláticas en Saanen 1985,* 14 de julio de 1985, © 1986 KFTL.

"Entonces, ¿qué es el miedo? ¿Cuáles son los factores que contribuyen a generar miedo? Tal como ocurre con las numerosas pequeñas corrientes, con los riachuelos que forman el tremendo caudal de un río, cuáles son las pequeñas corrientes que originan el miedo, que dan una vitalidad tan extraordinaria al miedo? ¿Es la comparación una de las causas del miedo? ¿Lo es el compararse uno mismo con otra persona? Obviamente, sí. ¿Pueden, entonces, vivir una vida sin compararse con nadie? ¿Comprenden lo que digo? Cuando uno se compara con otro –ideológica, psicológica o incluso físicamente–, existe la lucha por convertirse en eso; y está el miedo de no poder lograrlo. Existe el deseo de realizarnos y el miedo de no ser capaces de realizarnos. Donde hay comparación tiene que haber miedo."

(Extracto del texto)

Títulos publicados:

Sobre las relaciones
Sobre la libertad
Sobre la ética y los medios de vida
Sobre el conflicto
Sobre el miedo

Próximo título:

Sobre la verdad